Die schleimfreie Heilkost

Prof. Arnold Ehret

Wer war Prof. Arnold Ehret?

von Prof. B.W. Child

Ich kannte Professor Ehret zuerst als Autor und später als Eigentümer eines Sanatoriums und als Dozenten. Jetzt schätze ich ihn sehr als Freund und als Pionier des natürlichen, wissenschaftlichen Verfahrens zur Heilung und Verhütung von Krankheiten. Ich zögere nicht zu sagen, daß er enthüllt und entwickelt hat, was jetzt das "letzte Wort" im Hinblick auf die Gesundheit und ein langes Leben zu sein scheint.

Er wurde am 29. Juli 1866 in der Nähe von Freiburg in Baden, Deutschland, geboren und wurde 56 Jahre alt. Von seinem Vater erbte er die natürliche Neigung und die außergewöhnliche Begabung, Ursachen und Gründe von Ereignissen und Ergebnissen zu erforschen.

Ehret erhielt seine Ausbildung an einer Hochschule. Der lange Weg, zusammen mit anderer Arbeit auf einem Bauernhof bei mittelmäßiger Ernährung brachte ihm eine ernste Bronchialerkrankung ein. Trotz dieser Belastung bestand er die Abschlußprüfung mit Auszeichnung. Am meisten interessierte ihn Physik, Chemie, Zeichnen und Malen. Er belegte einen akademischen Kurs und wurde im Alter von 21 Jahren Zeichenlehrer für Oberschulen und Hochschulen. Er lehrte an einer Hochschule, bis er zum Militärdienst einberufen wurde. Man entließ ihn aber nach neunmonatiger Dienstzeit wegen "neurasthenischer Herzstörungen", und er nahm seinen Beruf als Lehrer wieder auf. Im Alter von 31 Jahren war er gut genährt und sah gut aus, wie die anderen sagten, aber er hatte ein Nierenleiden, die sogenannte Brightsche Nierenkrankheit, mit fortschreitendem körperlichen Verfall.

Um es mit seinen eigenen Worten zu sagen:

"Fünfmal machte ich Kuren, um mich zu erholen, wurde aber letztlich für *unheilbar* erklärt und resignierte. Fünf Jahre lang *ertrug ich viel von vielen Ärzten* (zusammen 24), und ein Teil dieses Ertragens lag darin, daß das sehr kostspielig war, um schließlich als unheilbar erklärt zu werden. Körperlich und auch geistig fast ruiniert dachte ich an Selbstmord, aber zufällig hörte ich von Naturheilkunde und wurde dreimal in einem Kneipp-Sanatorium behandelt, was mir Erleichterung brachte und den Wunsch weiterzuleben, aber keine Heilung. Ich wurde in fünf oder sechs anderen Sanatorien behandelt und probierte alle anderen Methoden, die in Europa bekannt waren, aus, gab viel Geld aus mit dem Ergebnis, daß ich zwar nicht krank darniederlag, aber auch nicht gesund war. Immerhin lernte ich etwas aus den Erfahrungen: die Hauptsymptome meiner Krankheiten waren Schleimauswurf, Eiter und Eiweiß im Urin sowie Nierenschmerzen. In der Annahme, daß ein klarer Urin Gesundheit anzeigt, versuchten die Ärzte, diese Ausscheidungen mit Medikamenten zu verhindern und das (durch die Eiweißausscheidung) verlorene Eiweiß mittels Ernährung aus Fleisch, Eiern und Milch zu ersetzen. Das aber verstärkte nur die verheerenden Ergebnisse. Was ich aus diesen Methoden folgerte, schien ein Licht auf das Problem zu werfen: Die richtige Ernährung sollte frei von schleimbildenden Nahrungsmitteln und Eiweiß sein. Meine Behandlungen entzogen meinem Körper einen Teil des Schleims durch Bäder, Bewegung usw., er wurde aber durch falsche Ernährung immer wieder neu erzeugt.

Ich war fest entschlossen, dem zu trotzen, was für mich eine Tragödie zu sein schien (und es heute für die meisten chronisch kranken Menschen ist, nachdem sie von Ärzten keine wirkliche Hilfe bekommen). Was ich aus vergangenen Erfahrungen gelernt hatte, wollte ich selbst ausprobieren: Falsches Essen war die Ursache der Krankheit, und richtiges Essen könnte die Heilung sein. Es gab die vegetarische Lebensweise, die Frucht- und Nußdiät,

zahlreiche Ernährungs-"Kuren" und Hinweise, daß Fasten helfen würde. Ich ging nach Berlin, um die vegetarische Lebensweise zu studieren, denn es gab zu der Zeit dort mehr als zwanzig vegetarische Restaurants. Meine erste Beobachtung war, daß Vegetarier nicht sehr viel gesünder waren als Fleischesser. Viele sahen kränklich und blaß aus. Durch stärkehaltige Nahrungsmittel und Milch ging es mir langsam immer schlechter. Ich belegte an der Universität Vorlesungen für Medizin, Psychologie und Chemie. Ich besuchte eine Schule für Naturheilkunde, lernte etwas über geistige Heilung, Christliche Wissenschaften, magnetische Heilung usw. Ich tat dies alles, um zu versuchen, die wirklichen und grundlegenden Wahrheiten der vollkommenen Heilung zu finden. Ich war mehr oder weniger enttäuscht und ging nach Nizza zum Monte Verita in Südfrankreich und probierte eine radikale Obstdiät mit Ausnahme eines halben Liters Milch am Tag. Ich glaubte damals, daß ich das Eiweiß benötigte. Ich richtete die Obstdiät nicht speziell auf meinen Zustand aus, wie fast alle anderen es auch nicht taten, und hatte nur wenig Nutzen davon. An einigen Tagen fühlte ich mich gut und an anderen fühlte ich mich sehr schlecht. Deshalb fuhr ich bald wieder nach Hause, kehrte zurück zu dem sogenannten *guten Essen*, wie es von wohlmeinenden Freunden, Verwandten und Ärzten vorgelebt und empfohlen wurde. Ich hatte etwas über Fasten gelernt, doch all meine Freunde und Verwandten standen dem ablehnend gegenüber; sogar mein ehemaliger Naturheilarzt sagte meiner Schwester, daß ein paar Fastentage für jemanden mit der Brightschen Nierenkrankheit verhängnisvoll wären.

Im nächsten Winter ging ich nach Algier in Nordafrika. Das milde Klima und die wunderbaren Früchte verbesserten meinen Zustand und gaben mir größeres Zutrauen zu den Methoden der Natur und ein besseres Verständnis dafür. Ich bekam den Mut, kurze Fastenzeiten zu versuchen, um die reinigenden Eigenschaften von Früchten und des Klimas zu unterstützen, mit dem Ergebnis, daß ich eines Morgens, an einem Tag, an dem ich mich gut fühlte, zufällig im Spiegel entdeckte, daß mein Gesicht ein vollkommen anderes Aussehen hatte, das eines jungen, gesund aussehenden Menschen. Aber an dem Tag, an dem ich mich wieder schlecht fühlte, kehrte das alte, kränklich aussehende Gesicht zurück, hielt aber nicht lange an. Diese wechselnden Veränderungen in meinem Gesicht beeindruckten mich als eine "Offenbarung" der Natur. Ich hatte teilweise ihr Verfahren herausgefunden und war auf dem richtigen Weg. Nun was ich fest entschlossen, dies gründlicher zu erforschen und zukünftig strenger danach zu leben.

Ein unbeschreibliches, vorher nie gekanntes Gefühl besserer Gesundheit, von mehr Lebenskraft, größerer Leistungsfähigkeit, von mehr Ausdauer und Stärke überkam mich und brachte mir viel Freude und das Glücksgefühl, am Leben zu sein. Dies betraf nicht nur den Körper, sondern es fand auch eine große Veränderung in meinen geistigen Fähigkeiten statt. Bessere Wahrnehmung, klarere Erinnerung, ich hatte mehr Mut und Hoffnung, und vor allem, ich bekam einen Einblick in das Spirituelle, das wie ein Sonnenaufgang wirkte und ein Licht auf alle höheren und geistigen Probleme warf. Alle meine Fähigkeiten waren verbessert, bei weitem besser als während meiner gesündesten und besten Jugendzeit. Körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer nahmen wunderbar zu. Ich machte eine Fahrradtour von ungefähr 800 Meilen von Algier nach Tunis, auf der ich von einem geübten Radfahrer, der sich normal ernährte, begleitet wurde. Ich lag nie hinter ihm, sondern gegen Abend, wenn die Ausdauer auf die Probe gestellt wurde, meistens vor ihm. Vergessen sie nicht: die Ärzte hatten mich zuvor als Todeskandidaten bezeichnet, jetzt aber frohlockte ich, daß ich die größten Leistungen vollbringen konnte. Ich genoß die Freude, daß ich dem *Schlachthaus* der Menschheit, genannt *Wissenschaftlich medizinische Kliniken*, entkommen war.

Wieder zu Hause angekommen bewies ich meine Fähigkeit und Ausdauer bei der Verrichtung härtester landwirtschaftlicher Arbeit und bei der Erprobung meiner Stärke, die größer war als

die der Wohltrainierten, die sich normal ernährten. Ich war aber von Freunden und Verwandten umgeben, die auf die übliche Art und Weise lebten. Ich kam mit Fachleuten in Kontakt, die befürchteten, daß meine Entdeckungen wirkliche Grundsätze sein könnten, und daß sie vielleicht erfolgreich sein würden. Sie befürchteten, daß meine Grundsätze und Entdeckungen die Prinzipien, die sie praktizierten, übertreffen würden. Ich wurde bekämpft und verlacht. Deshalb ging ich allmählich wieder zur *normalen* Ernährung über. Ich hatte das Erforschen der wissenschaftlichen Gründe, WARUM Obst ein wirkungsvolles, nicht schleinbildendes Nahrungsmittel ist, nicht vernachlässigt und fand heraus, daß es während des Verdauungsprozesses etwas entwickelt, was als Traubenzucker bekannt ist und in Analysen mit Kohlenhydrate bezeichnet wurde. Meine Erfahrungen, Tests und Experimente sowie Kuren zeigten alle, daß der Traubenzucker der Früchte der wichtigste Bestandteil der menschlichen Nahrung ist, der höchste Leistungsfähigkeit und Ausdauer bringt und gleichzeitig das beste Mittel zur Ausscheidung von Abfallstoffen ist und das wirksamste Heilmittel für den menschlichen Körper darstellt.

Dies stand in direktem Widerspruch zu der Stickstoff-Eiweiß-Theorie der Ärzte und Wissenschaftler und auch zu der modernen Theorie der *Mineralsalze*. Im Jahre 1909 schrieb ich einen Artikel, in dem ich die Stoffwechseltheorie öffentlich verurteilte, und 1912 erfuhr ich, daß Dr. Thomas Powell in Los Angeles die gleiche Entdeckung gemacht hatte. Er führte beachtliche Kuren mit Nahrungsmitteln durch, die, wie er es nannte, *organischen Kohlenstoff* enthielten. Dies ist der gleiche Nahrungsmittelbestandteil, der sich während des Verdauungsvorganges in Traubenzucker verwandelt. Mit dem Keim dieser Entdeckungen im Kopf und mit meinen Erfahrungen verließ ich meine Freunde und Verwandten, die mit ihrer wohlgemeinten Freundlichkeit mein Leben verkürzt hätten. Begleitet von einem jungen Mann, der durch meine Erfahrungen dafür gewonnen wurde, mit mir wegen seiner Leiden, von denen Stottern das Schlimmste war, versuchsweise eine neue Kost und Fasten auszuprobieren, ging ich nach Südfrankreich. Während einiger Versuchsmonate erneuerte ich dort meine Erfahrungen, die ich in Afrika gemacht hatte und glaubte mehr denn je daran, daß Obstkost und Fasten die unfehlbaren Methoden der Natur sind, gesünder zu werden und zu bleiben, als es die zivilisierte Menschheit ist.

Die erzielten Ergebnisse wurden oft als Wunder bezeichnet, waren aber nur wunderbar wegen ihrer Seltenheit. Das Wissen, das ich über die wunderbaren Methoden gewonnen hatte, mit denen die Natur die Säuberung von Verunreinigungen durch falsche Nahrung erzielt und dann Erneuerung, Instandsetzung und Stärkung durch *richtige* Nahrung schafft, war das Erstaunliche, aber es war kein Wunder.

Besonders wichtig waren die Ergebnisse bei diesem vergleichsweise jungen Mann, der zehn Jahre jünger war als ich. Nach einem reinigenden Fasten machten wir Versuche mit allen gängigen Nahrungsmitteln der Zivilisation. Unsere Organe, die jetzt viel empfindsamer waren, lehnten sich sofort gegen diese unerwünschten Stoffe auf, besonders gegen Kombinationen, was uns den überzeugendsten Beweis lieferte, daß die moderne Küche mit ihrer Mischkost und nur geringem Wissen über deren Qualitäten die Hauptursache aller Krankheiten ist. Es ist unmöglich zu wissen, was Nahrung wirklich ist und ihre Auswirkungen zu kennen, bevor nicht der Körper mit der Methode der Natur, Fasten, gereinigt wurde. Ich habe niemals gehört, daß jemals solche Versuche gemacht worden sind. Die gewonnenen Fakten wurden während vieler Jahre gründlicher und schwieriger Praxis so reichlich bewiesen, daß mein Wissen die Ansichten anderer über Ernährungsfragen ohne Zweifel weit übersteigt.

Um unsere Leistungsfähigkeit bei erschöpfender Arbeit zu erproben, machten wir eine Reise nach Norditalien, dort wanderten wir 56 Stunden lang ununterbrochen ohne Schlaf, ohne Pause und ohne Nahrung. Wir tranken nur etwas. Dies nach einer siebentägigen Fastenkur, nach der wir eine einzige Mahlzeit aus zwei Pfund Kirschen zu uns nahmen. Fachleute, die davon hörten, nannten dies einen wunderbaren Test, von ihrem Standpunkt aus. Woher kam die Kraft für diese Leistung? Durch den Stickstoff, das Eiweiß, die organischen Salze, die Fette, die Vitamine oder wodurch? Nach einem 16-stündigen Marsch machte ich Kniebeugen und Armstreckungen, 360 in wenigen Minuten. Später brachten zahlreiche Krafttests mit athletischen Teilnehmern noch bessere Ergebnisse. Dies alles, nachdem ich für unheilbar erklärt worden war, und mein Vater und mein Bruder an Schwindsucht gestorben waren. Als vollkommen veränderter Mensch verlangte ich nach höheren Erfahrungen - nicht nur körperlicher, sondern auch geistiger und seelischer Art. Meinem jungen Gefährten ging es ebenso. Er hatte sich in vieler Hinsicht wunderbar erholt, nur sein Stottern hatte sich nicht verändert. Es kam mir der Gedanke, daß dies sogar durch eine körperliche Belastung mit Ablagerungen verursacht wurde. Wir fuhren zu einem einsamen Ort auf der Insel Capri und machten dort längere Fastenkuren und nahmen tägliche Sonnenbäder von vier bis sechs Stunden Dauer bei einer Hitze von 49°C. Wir waren so gut gereinigt, daß wir nicht schwitzten. Am achtzehnten Tag wurde mein junger Freund so heiser, daß er fürchtete, seine Stimme zu verlieren. Er beendete seine Fastenkur auf meinen Vorschlag mit drei Pfund Feigen, mit dem Ergebnis, daß er fast eine Stunde lang eine große Menge Schleim aus seinem Hals hochbrachte, und sein Körper reinigte sich auch in anderer Richtung selbst. Seine Stimme war bald wieder hergestellt und sein Stottern verschwand - und kam nie mehr zurück. Er hatte erreicht, was sein reicher Vater vergeblich versucht hatte, indem er fast jede bekannte Behandlungsart für ihn in Anspruch nahm, ohne daß auch nur die leichteste dauerhafte Verbesserung erreicht worden war.

Fasten, das größte Heilmittel der Natur, wurde bislang so undurchdacht angewandt und wird von den meisten so gründlich mißverstanden, daß es sehr wichtig ist, es richtig zu erklären. Durch meine lange Erfahrung, mich selbst mit Fasten und schleimfreier Kost zu heilen und durch das Leiten von Fastenkuren für viele Hunderte in meinem Sanatorium in der Schweiz über einen Zeitraum von mehr als zehn Jahren, kann ich mit Sicherheit belegen, wie wundervoll die Wirkung und der Nutzen bei richtiger Anwendung sind. Meine erste Erfahrung brachte so wohltuende Ergebnisse, daß ich die angewandten Methoden vervollkommnen und beweisen wollte. Deshalb fuhr ich mit meinen Beobachtungen und Untersuchungen aller Phasen des Lebens fort. Ich machte viele und sehr ausführliche Experimente. Dann gingen mein vollkommen wiederhergestellter junger Freund und ich auf eine lange Reise. Zuerst durch Süditalien, wo wir wanderten und uns fast ausschließlich von Trauben ernährten. Dann ging es mit dem Schiff nach Ägypten, Palästina, Türkei, Rumänien, Österreich und nach Hause. Auf dieser Reise lernten wir viel über Ernährung, Gewohnheiten, Mentalität und Gesundheit der verschiedenen Völker, insbesondere im Orient, mit dem Ergebnis, daß mein Glaube an die Überlegenheit der europäischen Zivilisation ernstlich erschüttert wurde und mein glaube bestärkt wurde, daß ich auf dem richtigen Weg war, alles über hervorragende Gesundheit mit besserer geistiger Entwicklung und einem aktiveren und längeren Leben kennenzulernen.

In Ägypten sahen wir Menschen von außergewöhnlicher Stärke und Ausdauer, die sich meistens kärglich vegetarisch ernährten, aber zwei vermutlich schlechte Gewohnheiten hatten - sie rauchten Zigaretten und tranken starken Kaffee; und doch sahen wir nicht eine einzige nervöse oder kranke Person. Zu sehen, wie wenig verschiedene Sorten und welch geringe Mengen an Nahrungsmitteln sie aßen, zu erfahren, daß sie fast die gleichen Nahrungsmittel zu

sich nahmen wie ihre Vorfahren, zeigte uns den Grund für die herausragenden Eigenschaften der alten ägyptischen Kultur.

In Palästina blieben wir einige Monate, studierten die ortsüblichen Sitten und die Geschichte vergangener Lebensumstände mit dem Ergebnis, daß sich meine Auffassung von der wahren Bedeutung der Lehren des Neuen Testaments sehr veränderte. Ich lernte, daß das Leben und die Lehren Christi genau mit den Gesetzen der Natur übereinstimmten. Dies verlieh ihm hohe Intelligenz und beste Gesundheit. Aber als dann ungefähr 150 Jahre später das vom allgemeinen Hörensagen Bekannte niedergeschrieben wurde, wurde es durch orientalische Ausdrücke und Metaphern sowie durch die unvollkommenen Kenntnisse über natürliche Erscheinungen verfälscht. Das, was so unglaublich war, wurde als Wunder betrachtet. Seine Vorläufer, sein *Fasten*, seine Ernährung und seine Art zu leben, wie die seiner Gefährten, dies alles offenbart die natürliche Lebensweise, die ihm zu bester Gesundheit verhalf, ohne daß es einer besonderen göttlichen Hilfe bedurfte. Er bestätigte dies mit der Behauptung, daß zukünftige Generationen *größere Werke vollbringen würden als er*, da sie ein größeres Wissen über die natürlichen - Gottes - *unveränderlichen* Gesetze und Methoden erlangen würden. Mein vorliegendes Buch wird den überzeugenden Beweis liefern, daß Christus Abstammung, sogenannte Wunderheilungen, die scheinbaren Veränderungen der Naturgesetze, seine Auferstehung und die *Himmelfahrt* mit dem Gesetz der Natur übereinstimmten, aber weder damals noch heute ganz verstanden wurden. Die Unkenntnis der Gesetzmäßigkeiten, die der normalen Gesundheit zugrunde liegen, ist in diesem Jahrhundert größer als in all den vergangenen Jahrhunderten. Dies wird bewiesen durch den gesundheitlichen Verfall der sogenannten zivilisierten Menschen, obwohl diese in so vieler Hinsicht weit fortgeschritten sind. Was ich durch meine Untersuchungen und Erfahrungen gelernt habe und durch die Möglichkeiten, der Menschheit wieder eine bessere Gesundheit zu geben, ist wie das Öffnen eines *Buches mit sieben Siegeln*. Das Leben Christi im Lichte wirklich natürlicher und wissenschaftlicher und daher ewiger und wirklich göttlicher Gesetze zu zeigen, die identisch sind mit unseren eigenen, ist Inspiration und Hoffnung, an der viele Menschen jetzt Freude haben und die niemand versäumen sollte.

Die anderen Länder, die wir besuchten, offenbarten Entwicklungsstufen und Tatsachen über natürliche Gesundheitsgrundsätze. Mit mehr Vertrauen und Begeisterung als jemals zuvor setzte ich die Verbesserung meiner Gesundheit durch Fasten und eine bessere Ernährung fort. Instinktiv begriff ich - und bewies das auch bald - , daß bestimmte naturbelassene, richtig zubereitete Nahrungsmittel nicht nur höchstmögliche Energie erzeugten, sondern bei richtiger Verwendung auch eine überragende Reinigungswirkung erzielten. Wurden sie mit klugem Fasten kombiniert, konnten sie allen möglichen Krankheiten vorbeugen, ja, sie sogar heilen. Geschah das individuell ausgerichtet auf die jeweilige Belastung des Patienten mit giftigen Abfallstoffen - nicht Bakterien! - und auf dessen Alter, Beruf, auf Klima, Jahreszeit usw., dann konnte man sogar den sogenannten "unheilbaren" Krankheiten beikommen, und eine Heilung war sicher, vorausgesetzt, daß Lebensgewohnheiten und Alter keine zu großen Hindernisse darstellten. Richtige Art oder weniger Nahrung als Vorbereitung auf kürzere oder längere Fastenzeiten gibt den Verdauungsorganen eine Pause oder "Ferien" von ihrer ständigen Überarbeitung. Das Essen danach wieder mit einer *Auswahl der richtigen Nahrungsmittel aufzunehmen* (dies ist sehr wichtig) bringt wunderbare überraschende Ergebnisse. Ich fastete 24 Tage lang mit solch großartigen, erfreulichen Ergebnissen nicht nur für meine körperliche Verfassung, sondern auch für meine geistigen und seelischen Bestrebungen, daß ich voller Begeisterung darauf brannte, meinen Freunden und anderen von meinen Ergebnissen zu erzählen. Ich konnten meine Gefühle nicht beschreiben und sagte ihnen, sie müßten das alles selbst erleben, was einige auch taten. Ich begann meine Ausbildungsarbeit mit öffentlichen Fastenkuren und Vorträgen, machte selbst zweimal in

großen deutschen Städten und zweimal in der Schweiz Fastenkuren. Ich wurde von Notaren in einen Raum eingeschlossen und streng bewacht und kontrolliert durch Ärzte, ohne jegliche Beeinträchtigung und Verbindung von außen. Ich fastete jeweils 21, 24, 32 und 49 Tage in Köln - alles in einem Zeitraum von 14 Monaten. Während dieser Fastenkuren und danach gab ich bei Vorlesungen Proben meiner körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, um den Wert dessen zu beweisen, was ich gelernt und erfahren hatte. Dies brachte mich dazu, andere anzuleiten und zu beraten, Artikel zu schreiben und ein Sanatorium in der Schweiz zu eröffnen. Außerdem begann ich mit schriftlichen Beratungen.

Meinen ersten Artikel schrieb ich nach meiner 49tägigen Fastenzeit in Köln. Er wurde in einer vegetarischen Zeitschrift veröffentlicht. Er beschrieb ganz neue Erfahrungen über das Fasten, die Ernährung und das Heilen von Krankheiten, über das Leben selbst, seine Freuden und seine Verlängerung. Er hatte eine sensationelle und revolutionierende Wirkung. Er brachte mir Anfragen aus allen Teilen der Welt, insbesondere aus Europa. Gesundheitssuchende, Reformer und Mediziner waren bald in Gegner und begeisterte Anhänger geteilt. Diese Schriften verursachten eine Debatte oder eine Auseinandersetzung über die neuen Grundsätze, die ich entdeckt hatte, so daß in Europa die zwei gegnerischen Verbindungen als *Ehretisten* und *Nicht-Ehretisten* bekannt wurden.

Die *Wahrheit* der Ehretisten wurde folgendermaßen gut von einem bekannten Verleger und Reformer beschrieben: "Er (Ehret) hat das Fasten nicht erfunden oder erschaffen oder den Verzehr von Obst oder die Ernährung verbessert, da dies alles bekannt war und lange zuvor als gute Methoden der Naturheilkunde angewandt wurden, aber was er getan hat, war, ein vollkommen neues System zu schaffen, die Elemente auf der Grundlage einer vollkommenen Ernährung und des Fastens zu einer systematischen Heilmethode zu verbinden." Meine *Schleimtheorie* - später eine bewiesene Tatsache - als Hauptursache aller Leiden, wurde immer bekannter und mein Heilverfahren auch. Sie hat die Probe bestanden und etwas gebracht, was ein Verfasser einen *enormen Erfolg* genannt hat, und bezeichnet wird als: Natürliche Behandlung und Ernährung, das vollkommenste und erfolgreichste bekannte Heilverfahren. Es hieß bald ganz automatisch "Ernährungsbehandlung" und die daraus entstehende Bewegung "Naturheilkunde". Mehr als zehn Jahre lang schrieb ich Artikel für Gesundheitszeitschriften und hielt Vorträge in großen Städten Europas, wo ich die Vorzüge des Verfahrens mit Medizinern und Fachleuten diskutierte. Ich behandelte Tausende von Patienten in meinem "Obst- und Fastensanatorium", auch durch Briefwechsel, ohne die wesentlichen Grundsätze zu verändern. Ich baute sie durch bessere Kenntnis der Einzelheiten und wie sie anzuwenden waren aus, um beste Ergebnisse zu erzielen. Aus all diesem entwickelte sich das, was bekannt wurde als *schleimfreie* Kost.

Kurz vor dem ersten Weltkrieg kam ich in die Vereinigten Staaten, um die Panamaausstellung zu besuchen. Ich wollte die Früchte prüfen, die dort und besonders in Kalifornien angebaut wurden. Mein durch den 1. Weltkrieg erzwungenes Verbleiben in den USA schien dazu bestimmt zu sein, hier Menschen zu finden, die ähnliche Fortschritte, Entdeckungen und Erfahrungen gemacht hatten. Wir verfechten nun die gleichen Grundsätze und machen sie der Öffentlichkeit bekannt, die in Europa so erfolgreich waren, indem wir der leidenden Menschheit Erleichterung verschaffen und Krankheiten vorbeugen".

Ich freue mich, der Herausgabe Professor Ehrets Lebenswerken die Entdeckungen hinzuzufügen, die Dr. Thomas Powell gemacht hat, zu deren Entwicklung ich beigetragen habe, und die von Professor Ehret vermutet wurden, später durch seine Ergebnisse belegt wurden und unter Bezugnahme auf die wissenschaftlichen Lebensmittelanalysen des Chemikers Hensel erhärtet wurden. Powell entdeckte, daß Obst und Gemüse Bestandteile

haben, die geeigneter sind als die in allen anderen Nahrungsmitteln, die so lebenswichtige Energie zu produzieren. Diese Grundstoffe oder Bestandteile sind bekannt als "aufgebauter Kohlenstoff" (Kohlenhydrate) und "Traubenzucker". Ihr Vorhandensein in ausreichenden Mengen widerlegt die z. Z. herrschende Ansicht, daß die organischen, mineralischen oder Gewebesalze die energieerzeugenden Grundstoffe sind. Sie sind in allen Nahrungsmitteln nur in winzig kleinen Mengen vorhanden und einige davon sind chemische Zusätze. Ebensowenig ist die Anzahl der Kalorien ("Wärmeeinheiten") eine vernünftige Grundlage, um eine geeignete Kost auszusuchen. Vierzig Jahre Beobachtungen, Erfahrungen und Untersuchungen haben auch mir überzeugend bewiesen, daß Obst und Gemüse alle vom Gewebe benötigten Salze haben, und daß das Vorhandensein der bekannten Bestandteile in ausreichender Menge Obst und Gemüse allen anderen Nahrungsmitteln überlegen macht, wenn man den Organismus von den Rückständen der "schleimreichen" Nahrungsmittel reinigen will. Dann kann man sich der wohltuenden Wirkung der "schleimfreien Kost" erfreuen.

Professor Arnold Ehret war zweifellos einer der größten Heiler - er war Philosoph, Lehrer und Vortragender in Sachen Gesundheit. Er kam in die Vereinigten Staaten auf der Suche nach mehr Wissen, bereit, seine bemerkenswerten Entdeckungen mit denen zu teilen, die bereit waren, sie anzuerkennen.

Dieser überwältigende Wunsch, seinen Mitmenschen zu helfen - die Wahrheit kennenzulernen - zusammen mit der Bereitschaft zuzugeben, daß er nicht alles wußte, war die treibende Kraft. Er erkannte die Notwendigkeit gemeinsamer Anstrengungen und hoffte, die unerfreulichen Folgen zu vermeiden, die durch unbedeutende Eifersüchteleien entstehen. Seine wertvollen Gedanken, Taten und Worte sind das Erbe, das er uns hinterlassen hat. Die Bedeutung und Vielseitigkeit der Heilkunst, die sich Professor Ehret als Lebenswerk aussuchte, führte zur Zusammenarbeit mit Naturheilern, die ohne Medikamente praktizierten.

Mehr als alles andere wollte er der Welt den Nutzen seiner inzwischen bewiesenen Entdeckungen auf dem Gebiet der Gesundheit - **bessere Gesundheit** - zukommen lassen, die er selbst erlangt hatte, und die er bereits Tausenden in seinem Schweizer Sanatorium bei öffentlichen Vorführungen und durch Artikel in Gesundheitszeitschriften vermittelt hatte.

Es war eine ständige Quelle persönlicher Genugtuung, zu sehen, daß seine Gesundheitslehren zunehmend Anerkennung fanden, sowohl bei Laien als auch bei Fachleuten - die ohne zu zögern, frisches Obst und grünes Blattgemüse als die geeignete Nahrung der Menschheit anerkannten. Sogar die von ihm selbstgeprägten bildhaften Wörter wie "Schleim", "schleimfrei", "schleimbildend", "schleimarm" und "schleimreich" wurden allmählich bekannt.

Arnold Ehret hinterläßt der Menschheit ein Erbe von großem Wert - möglicherweise die wichtigste Botschaft, die die Menschen seit Tausenden von Jahren erhalten haben! Ehrets Lehren gewähren all seinen Anhängern Gesundheit, die wertvoller ist, als aller weltlicher Reichtum, Lebensglück - und ein geistiges Erwachen.

Kapitel 1

Allgemeine einführende Grundsätze

Jede Krankheit, egal mit welchem Namen sie der medizinischen Wissenschaft bekannt ist, ist eine **Verstopfung**, eine Verstopfung des gesamten Leitungssystems des menschlichen Körpers. Jedes Krankheitszeichen ist deshalb lediglich eine außergewöhnliche örtliche Verstopfung durch an dieser besonderen Stelle angesammelten Schleim. Spezielle Ansammlungspunkte sind die Zunge, der Magen und besonders der gesamte Verdauungstrakt. Letztere ist die wahre und tiefere Ursache für eine Darmverstopfung. Der durchschnittliche Mensch hat ständig mehr als zehn Pfund nicht ausgeschiedenen Kot in den Därmen, der Blutkreislauf und das ganze Körpersystem vergiftet. Stellen Sie sich das einmal vor!

Jeder kranke Mensch hat einen mehr oder weniger schleimverstopften Organismus. Dieser Schleim stammt von unverdauten, nicht ausgeschiedenen Nahrungsbestandteilen, die sich von Kindheit an angesammelt haben. Weitere Einzelheiten finden Sie hierfür in meinem Buch "Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten".

Meine **Schleimtheorie** und mein "Heilverfahren mit schleimfreier Kost" sind nicht erschüttert worden. Sie haben sich als die erfolgreichste Wiederherstellungsaktion, genannt Heilung für alle Arten von Krankheiten erwiesen. Durch ihre systematische Anwendung konnten Tausende von Patienten, die für unheilbar erklärt wurden, gerettet werden.

Die schleimfreie Kost besteht aus allen Sorten **Obst, stärkefreiem Gemüse** und gekochtem oder rohem meist grünem Blattgemüse. Das Heilverfahren mit schleimfreier Kost ist eine Verbindung von einzelnen, wohlüberlegten langen oder kurzen Fastenzeiten und allmählich veränderten Mahlzeiten aus nicht schleimbildenden Nahrungsmitteln. Allein diese Ernährung kann schon die meisten Krankheiten ohne Fasten heilen, obwohl solch eine Kur länger dauert. Das Verfahren selbst wird in späteren Kapiteln erläutert.

Um jedoch zu erfahren, wie man das Verfahren anwendet, um zu verstehen, wie und warum es wirkt, ist es notwendig, daß Sie Ihre Vorstellung von medizinischen Irrtümern befreien, die teilweise auch von der Naturheilkunde übernommen wurden. Mit anderen Worten: ich muß Ihnen eine neue Physiologie, die Lehre aller Körperfunktionen, erklären, die frei ist von medizinischen Irrtümern; eine neue Methode der Diagnose; Irrtümer über den Stoffwechsel berichtigen sowie über eiweißhaltige Nahrung, den Blutkreislauf sowie der Blutzusammensetzung. Nicht zuletzt müssen Sie verstehen:

Was ist wirkliche Lebenskraft?

Für die medizinische Wissenschaft ist der menschliche Körper besonders in krankem Zustand immer noch ein Geheimnis. Jede neue von Ärzten entdeckte Krankheit ist für sie ein neues Geheimnis. Es gibt keine Worte, um genau auszudrücken, wie weit entfernt sie tatsächlich von der Wahrheit sind! In der Naturheilkunde wird ständig das Wort Lebenskraft benutzt, aber weder Mediziner noch Naturheilkundler können sagen, was Lebenskraft ist.

Es ist nicht nur notwendig, all diese Irrtümer zu beseitigen, sondern die Wahrheit muß in einem neuen und einfachen Licht gezeigt werden, so daß Sie sie sofort erfassen können. Dieser große Vorteil der Einfachheit und Klarheit ist einer der wesentlichen Gründe für

meinen Erfolg. Außerdem enthalten meine Lehren die **Wahrheit**. Übrigens, alles, was man nicht mit dem gesunden Menschenverstand erfassen kann, ist Humbug, wie wissenschaftlich es auch immer klingen mag.

Sie werden erfahren, wie falsch und unwissend es ist zu glauben, daß irgendeine *bestimmte* Krankheit dadurch geheilt werden kann, daß man die richtige Nahrung ißt, "spezielle Mahlzeiten" zu sich nimmt oder lange Fastenkuren macht, wenn dies ohne Erfahrung und ohne System und besondere Beratung in jedem einzelnen Fall geschieht.

Das "Fasten" ist schon seit Hunderten von Jahren bekannt als »Heilverfahren« bei jeder Krankheit, als einziges und unfehlbares Gesetz der Natur, und das gleiche gilt für die nicht schleimbildende Ernährung; wie es in der Genesis (1.Buch Moses in der Bibel) angegeben wird (Obst und Kräuter, d. h. grüne Blätter). Aber warum kam es niemals zur allgemeinen Anwendung und dem daraus entstehenden umfassenden Erfolg? Weil es niemals planmäßig und auf den Zustand des Kranken abgestimmt angewandt wurde. Der Durchschnittsmensch hat nicht die geringste Ahnung von den notwendigen Ausscheidungsvorgängen; welche Zeit benötigt wird, wie und wie oft die Ernährung geändert werden muß, was es bedeutet, den Körper von den großen Abfallmengen zu reinigen, die sich während seines ganzen Lebens in seinem Körper angesammelt haben.

Krankheit ist ein Versuch des Körpers, Abfall, Schleim und Gifte auszuscheiden, und dieses System hilft der Natur auf die vollkommenste und natürlichste Weise. Nicht die Krankheit, sondern der Körper muß geheilt werden, er muß gereinigt werden, befreit werden von Abfall und fremden Stoffen, von Schleim und Giften, die sich seit der Kindheit angesammelt haben. Gesundheit kann man nicht in Flaschen kaufen. Sie können Ihren Körper nicht heilen, indem Sie Ihren Organismus in wenigen Tagen reinigen. Sie müssen einen Ausgleich für das Unrecht schaffen, das Sie Ihrem Körper während Ihres ganzen Lebens angetan haben.

Mein Verfahren ist kein Heilmittel und keine Arznei, es ist eine Erneuerung, es ist ein sorgfältiger "Hausputz", der Erwerb reiner und vollkommener Gesundheit, wie Sie sie niemals zuvor gekannt haben.

Erinnern Sie sich: Die konstitutionelle **Verschlackung** Ihres gesamten Organismus ist der Ursprung jeder Krankheit, die größte und schädlichste Quelle verminderter Lebenskraft, unvollkommener Gesundheit, Mangel an Kraft und Ausdauer und allen anderen Unzulänglichkeiten.

Sie alle haben ihren Ursprung im **Dickdarm**, der seit Ihrer Geburt wahrscheinlich niemals richtig entleert wurde. Niemand auf dieser Erde hat heute einen ideal reinen Körper und vollkommen reines Blut. Was die Medizinwissenschaft "normale Gesundheit" nennt, ist in Wirklichkeit ein krankhafter Zustand.

Zusammengefaßt: Der menschliche Mechanismus ist ein bewegliches Röhrensystem. Die Nahrung der zivilisierten Menschen wird niemals ganz verdaut und der daraus entstehende Abfall wird nicht ausgeschieden. Dieses Röhrensystem wird langsam verstopft, besonders im Verdauungstrakt. Darin liegt die Ursache jeder Krankheit. Diesen Abfall zu lösen, ihn vernünftig und sorgfältig auszuscheiden und diese Ausscheidung zu überwachen, kann nur einwandfrei durch das Heilverfahren mit schleimloser Kost gelingen.

Kapitel 2

Latente, akute und chronische Leiden - kein Geheimnis mehr

Das erste Kapitel hat Ihnen einen Einblick gegeben, was Krankheit tatsächlich ist. Zusätzlich zum Schleim und durch ihn hervorgerufene Vergiftung des Blutes im Organismus gibt es noch andere fremde Stoffe, wie Harnsäure, Giftstoffe usw. und besonders Medikamente, sofern sie jemals eingenommen wurden. Ich lernte durch die Jahre praktischer Erfahrung, daß Medikamente niemals ganz ausgeschieden werden, genausowenig wie das bei Nahrungsmittelrückständen der Fall ist, sondern sie werden jahrzehntelang im Körper gespeichert. Ich hatte Hunderte von Fällen unter Beobachtung, bei denen Medikamente, die 10, 20, 30 und sogar 40 Jahre lang eingenommen wurden, durch dieses Heilverfahren zusammen mit dem Schleim ausgestoßen wurden. Das ist eine Tatsache von grundlegender Bedeutung - besonders für die Praktiker. Wenn chemische Gifte, wenn sie gelöst sind, wieder in den Kreislauf zurückgebracht werden, um durch die Nieren ausgeschieden zu werden, werden sie starkes **Herzklopfen** sowie andere ungewohnte Empfindungen verursachen. Wer nicht Bescheid weiß, steht vor einem Rätsel und ruft wahrscheinlich den Hausarzt, der nun den Zustand als "Herzleiden" beurteilt und den "Mangel an Nahrung" verantwortlich macht statt der Medikamente, die er 10 Jahre zuvor verschrieben hat.

Der "normale" Mensch, den man als gesund betrachtet, hat chronische gespeicherte Ansammlungen belastender Nahrungsgifte und Medikamente in seinem Körper.

Das ist sein verborgenes Leiden

Wenn diese verborgenen Krankheitsstoffe aufgestöbert werden, zum Beispiel durch eine **Erkältung**, wirft der Körper Schleim aus. Man fühlt sich unglücklich, anstatt sich über den Reinigungsprozeß der Natur zu freuen. Wenn die Menge des gelösten Schleims zwar groß genug ist, den Organismus mehr oder weniger zu erschüttern, aber doch noch nicht gefährlich ist, dann mag dieses als **Grippe** diagnostiziert werden. Wenn die Ausscheidungsarbeit der Natur tiefer in den Organismus eingreift, besonders in die Lungen, werden sofort so viel Schleim und Gifte gelöst, daß der Kreislauf unter großen Schwierigkeiten arbeiten muß, ähnlich einer verschmutzten Maschine - oder wie zum Beispiel ein Auto, das mit angezogenen Bremsen fährt. Diese Reibung produziert abnormale Hitze, die **Fieber** genannt wird, und die Ärzte nennen **Lungenentzündung**, was in Wirklichkeit eine "fiebrige" Anstrengung seitens der Natur ist, die lebenswichtigen Organe von ihrem Abfall zu befreien. Wenn die Nieren in Anspruch genommen werden, um diesen gelösten Schleim auszuscheiden, und dabei dieses Organ erschüttert wird, nennt man dies **Nierenentzündung**.

Mit anderen Worten, wann immer die Natur bemüht ist, durch ihre Anstrengungen "fieberhaft" Schleim und giftige Produkte auszuscheiden, um ein menschliches Leben zu retten, wird dies als akute Krankheit bezeichnet.

Akute Leiden

Die Ärzteschaft kennt über 4.000 Namen (*inzwischen sind es 20.000*) für verschiedene Krankheiten. Der einzelne Name der Krankheit wird abgeleitet von der entsprechenden Stelle der Ausscheidung, oder bezieht sich auf die verstopfte Stelle, wo es das Blut schwer hat, durchzukommen und Schmerzen verursacht - wie zum Beispiel Schmerzen in den Gelenken,

wie es bei **Rheumatismus** der Fall ist.

Über Generationen hinweg wurde diese gut gemeinte Anstrengung und beabsichtigte Selbstheilungsarbeit der Natur mißverstanden und durch Medikamente unterdrückt. Trotz warnender Gefahrenzeichen wie **Schmerzen und Appetitverlust** wurde auf reichlicher und besonders "guter" Ernährung bestanden. Ungeachtet der "Hilfe" der Ärzte - einer Hilfe, die in Wirklichkeit oft schädlich und gefährlich für das Leben des Patienten ist, - werden seine Lebenskraft und besonders seine Fähigkeit auszuscheiden vermindert. Mit diesem Hemmnis kann die Natur nicht wirkungsvoll arbeiten, sie benötigt mehr Zeit und dann wird der Fall dann "chronisch" genannt. Das Wort chronisch stammt von dem griechischen Wort "chronos", das "Zeit" bedeutet. In Kapitel 7 werden Sie mehr über dieses "Geheimnis" lernen.

Kapitel 3

Warum eine Diagnose?
Teil I

Laien und sogar einige Ernährungsfachleute außer mir selbst glauben, daß eine Diagnose nicht notwendig ist. Sie werden fragen: wenn es nur eine Krankheit gibt, warum die Diagnose? Wenn alle Krankheit von der Verunreinigung durch nicht ausgeschiedene unverdaute Nahrung, Schleim, Harnsäure, Vergiftung des Blutes, Medikamente usw. herrührt, warum dann Diagnose? Wir werden sehen, warum **Obstkost und Fasten durch falsche Anwendung** und Mißverständnis zweifelhafte Ergebnisse gebracht haben, verursacht durch den Glauben, daß allgemeine Regeln **für jeden einzelnen und für alle Fälle** geeignet sind. Nichts ist weiter von der Wahrheit entfernt! Keine andere Behandlung muß so sehr auf den Einzelfall ausgerichtet sein und bedarf dauernder Veränderung, um den Reaktionen des Patienten zu entsprechen. Darum erzielen Menschen, die diese Heilmethoden ohne Fachwissen oder Beratung anwenden, häufig gefährliche Ergebnisse.

Wahlloses Fasten

Viele empfehlen zum Beispiel das Fasten als für alle Fälle anwendbar. Während meiner Praxis lernte ich an Tausenden von Fällen, daß nichts mehr individuelle, unterschiedliche Anwendung erfordert als das Fasten und die schleimfreie Kost. Einer von zwei Patienten mag sich nach einer Fastenzeit von zwei oder drei Wochen wieder vollkommen erholt haben, während der andere an der gleichen Behandlung sterben kann! Darum ist eine Diagnose der allgemeinen Verfassung und der körperlichen Konstitutionsschwächung des einzelnen absolut notwendig.

Diagnose der körperlichen Verfassung

Meine Diagnose bestimmt folgende Punkte :

1. die relative Höhe der Belastung im Organismus
2. der vorherrschende Anteil von entweder Schleim oder Giften
3. ob Eiter im Organismus vorhanden ist
4. Menge und Art der eingenommenen Medikamente
5. ob inneres Gewebe oder ein Organ völlig entgleist sind
6. wie weit die Lebenskraft vermindert ist.

Durch Erfahrung und Beobachtung werden Sie anhand dieser Richtlinien auch erfahren, daß die allgemeine Erscheinung des Patienten, besonders das Gesicht, mehr oder weniger den inneren Zustand anzeigt.

Medizinische Diagnose

Die medizinische Diagnose wirft kein wirkliches Licht auf das Problem, obwohl sie Ärzte für wichtiger halten als die tatsächliche Behandlung. Sie entsteht aus Berichten, Symptomen und der Gesamtsumme aller Fachkenntnisse. Charakteristisch für die Bedeutungslosigkeit der medizinischen Diagnose ist die häufige Aussage vieler Patienten, daß »der Arzt nicht herausfinden konnte, was ich habe«. Der Name der Krankheit bedeutet nichts. Ein Mensch mit Gicht, einer mit Verdauungsstörungen oder einer mit der Brightschen Nierenkrankheit können alle gleich behandelt werden. Ob sie zum Beispiel fasten müssen und wie lange, hängt nicht von dem Namen der Krankheit ab, sondern vom Zustand des Patienten und davon, wie weit seine Lebenskraft vermindert ist.

Naturheilkundliche Auffassungen

Die Naturheilkunde ist der Medizin voraus, da sie lehrt, daß alle Krankheiten der körperlichen Verfassung entspringen. Die Naturheilkunde erklärt Ursache, Art und Zusammensetzung der "fremden Stoffe" als wesentliche Einheit aller Krankheiten nicht ausreichend.

Dr. Lahmann sagte: "*Jede Krankheit wird verursacht durch Kohlensäure und Gas*". Aber er wußte nicht, daß die Ursache dafür verfaulte, nicht verdaute Nahrungsmittelbestandteile sind - Schleim im Stadium dauernder Gärung.

Dr. Jaeger sagte: "*Krankheit ist ein übler Geruch*". Die Natur zeigt einen Befund durch schlechten Geruch an, der darauf hinweist, wie weit die innere Zersetzung fortgeschritten ist.

Dr. Haigh aus England, Begründer der "*Anti-Harnsäure-Diät*", gründet seinen Begriff des allgemeinen Befundes auf der Annahme, daß die Mehrzahl der Krankheiten durch Harnsäure verursacht werden, gewiß neben dem Schleim ein wichtiger Teil im erkrankten Körper.

Die Naturheilkunde mißt dem symptomatischen Befund beträchtlichen Wert und Wichtigkeit zu, ungeachtet der Erkenntnis, daß es nur **eine Krankheit** gibt.

Urinbefund

Ärzte und viele andere betrachten diese Art der speziellen Diagnose als die wichtigste, aber sie wird grundlegend mißverstanden. Neben dem Verdauungstrakt ist der Harnkanal der Hauptweg der Ausscheidung. Sobald jemand die Nahrungsaufnahme verringert, ein wenig fastet oder überwechselt zur natürlichen Ernährung, hat er Abfall, Schleim, Gifte, Harnsäure, Phosphate usw. im Urin und eine Harnanalyse ist alarmierend. Dieses trifft ebenfalls zu in der Mehrzahl der Fälle, wenn jemand krank wird. Jeder ist alarmiert bei dieser Anstrengung des Körpers, Abfall auszuscheiden - was in Wahrheit der Heilungprozeß, der Reinigungsvorgang ist.

Wird Zucker oder Eiweiß im Urin gefunden, wird der Fall als "sehr ernst" bezeichnet und der Befund lautet "Diabetes" oder "Brightsche Nierenkrankheit". Durch medizinische Behandlung stirbt der Patient im erstgenannten Fall an Zuckermangel, verursacht durch fehlenden Zucker in der Ernährung. Beim letzteren Befund stirbt der Patient an erzwungenem "Eiweißersatz", entstanden durch Überernährung mit eiweißreicher Nahrung.

Was immer der Körper ausstößt, ist Abfall, verfault, tot - und es zeigt sich, daß sich der Patient in einem fortgeschrittenen Stadium innerer Unreinheit befindet, die bereits eine Entgleisung der inneren Organe verursacht. Dadurch entsteht die schnelle Fäulnis aller

Nahrung, die vom Körper aufgenommen wird. Solche Fälle, wie z. B. Tuberkulose, müssen *sehr vorsichtig* und **sehr** langsam behandelt werden.

Wie es im menschlichen Dickdarm aussieht

Es ist von äußerster Wichtigkeit, daß wir durch unsere Diagnose so viel wie möglich über das allgemeine Aussehen des Inneren des menschlichen Körpers erfahren müssen. Unsere Diagnose besteht deshalb darin, die Menge der einzelnen Abfallstoffe im Körper des Patienten herauszufinden.

Aus den Berichten von Pathologen erfahren wir, daß 60 bis 70% der untersuchten Dickdärme Substanzen in sich haben, wie zum Beispiel Würmer und jahrzehntealte Kotsteine. Die Innenwände der Därme sind verkrustet mit altem, verhärtetem Kot und ähneln in ihrem Aussehen der Innenseite eines schmutzigen Ofenrohrs.

Ich hatte dicke Patienten, die 50 bis 60 Pfund Abfallstoffe ausschieden, allein 10 bis 15 Pfund aus dem Dickdarm, hauptsächlich bestehend aus altem, verhärtetem Kot. Der sogenannte "gesunde" Mensch von heute trägt seit seiner Kindheit ständig mehrere Pfund niemals ausgeschiedenen Kots mit sich herum. Einmal "guter Stuhlgang" am Tag bedeutet nichts. Ein dicker, kranker Mensch ist in der Tat eine lebende "Jauchegrube". Eine ausgesprochene Überraschung war es für mich, daß eine Anzahl meiner Patienten, die sich in diesem Zustand befanden, schon an sogenannten "Naturheilkuren" teilgenommen hatten.

Kapitel 4

Warum eine Diagnose?
Teil II

Dicke und magere Typen

Der Körpermechanismus des dicken Typs ist im Durchschnitt stärker blockiert, da dieser im allgemeinen zuviel stärkehaltige Nahrung ißt Der magere Typ wird mehr physiologisch-chemisch in seinem Organismus beeinträchtigt. Er ist meistens ein einseitiger Fleischesser. Dieser Umstand fördert besonders die Produktion von Magensäure, Harnsäure sowie anderer Gifte und Eiter.

Krankheitsgeschichte

Als allgemeine Regel stelle ich meinen Patienten folgende Fragen, da die daraus zu gewinnende Kenntnis von großer Wichtigkeit ist:

1. *Wie lange sind Sie krank?*

2. *Wie nannte der Arzt Ihre Krankheit?*

3. *Wie war die Art der Behandlung?*

4. *Wie viele und welche Behandlungen wurden gemacht?*

5. *Wurden Sie jemals operiert?*

6. *Welche anderen Arten von Behandlung haben Sie vorher bekommen?*

(Alter, Geschlecht, ob eine Krankheit vererbt ist usw., sind ebenfalls wichtige Punkte.)

Die wichtigste Sache jedoch ist die **gegenwärtige Ernährung** des Patienten, sein besonderes Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln und seine falschen Gewohnheiten, ob er Verstopfung hat und wie lange. Welche Diäten vorher gemacht wurden. Es ist notwendig, den Wechsel in der Ernährung auf die gegenwärtige Kost des Patienten einzustellen. Nur eine geringfügige Veränderung zu einer verbesserten Ernährung ist ratsam.

Die Versuchsdiagnose

Die genaueste, untrüglichste Diagnose, die wir haben, ist eine kurze Fastenzeit. Je schneller der Patient sich durch ein kurzes Fasten "schlechter" fühlt, um so größer und giftiger ist seine Belastung.

Wenn ihm schwindlig wird, oder wenn heftige Kopfschmerzen auftreten, ist er in großem Maße mit Schleim und einer Vergiftung des Blutes belastet. Wenn Herzklopfen auftritt, so ist dies ein Zeichen dafür, daß irgendwo im Organismus Eiter ist, oder daß sich Medikamente, auch wenn sie schon vor vielen Jahren eingenommen wurden, zur Ausscheidung im Kreislauf

befinden.

Jede innere besonders "verstopfte" Stelle kann durch einen dort empfundenen leichten Schmerz ausfindig gemacht werden Der erfahrene Praktiker kann, besser als mit Röntgenstrahlen, durch die Offenbarungen der Natur nach einer kurzen Fastenzeit den wahren inneren Zustand des menschlichen Körpers feststellen und kennt den wahren Befund genauer als andere Ärzte mit all ihren wissenschaftlichen Ausrüstungen und Instrumenten.

Wenn dieser "Kurzfasten-Befund" bei einem Menschen ausprobiert wird, der als gesund und normal bezeichnet wird, in Wirklichkeit aber vollgepfropft ist mit Schleim - enthüllt Ihnen die Natur das gleiche in gemäßigter Form. Und wenn ein "schwacher Punkt" begonnen hat, sich weiterzuentwickeln, unentdeckt, dann wird die Natur untrüglich anzeigen, wo und wie er später erkranken wird, wenn die falsche Lebensart fortgesetzt wird, auch wenn dies erst nach Jahren sein mag. Das ist dann die Vorhersage von Krankheit.

Besondere Diagnosen

Um zu zeigen, daß alle verschieden bezeichneten Krankheiten, sogar die schwersten, ihren Ausgangspunkt und ihre Ursache in der gleichen allgemeinen und veranlagungsgemäßen Belastung des Körpers haben, werde ich Ihnen, im Lichte der Wahrheit, ein paar typische Fälle zeigen. Durch diese *anschaulichen* Beispiele werde ich Ihnen beweisen daß es keine einzige Krankheit, keine Störung oder Empfindung, keine ungesunde Erscheinung oder Anzeichen gibt, die nicht erklärt werden können und sofort als örtliche Verstopfung, konstitutionelle Verstopfung durch Schleim und einer Vergiftung des Blutes (Toxämie) erkannt werden kann. Das meiste davon stammt aus dem "chronischen Reserveabfall-Lager" im Magen, in den Därmen und besonders im Dickdarm. Das "Fundament" (Dickdarm) des menschlichen "Tempels" ist der Vorratsbehälter, aus dem jedes Anzeichen von Krankheit und Schwäche mit all seinen Äußerungen kommt.

Eine Erkältung ist der nützliche Versuch, Abfallstoffe aus den Kopfhöhlen, dem Hals und den Bronchien zu entfernen.

Lungenentzündung

Die Erkältung geht tiefer und wird das schwammige und lebenswichtige Organ, die Lungen, vom Schleim reinigen und ihn ausscheiden. Eine Blutung tritt auf, um noch gründlicher zu reinigen. Der gesamte Organismus ist aufgeschreckt, dies führt durch Reibung der Abfallstoffe im Kreislauf zu höheren Temperaturen. Das erweist sich als beunruhigend, und der Arzt unterdrückt die Reinigung mit Medikamenten und Nahrung, wobei er in Wirklichkeit den Heilungsvorgang der Natur - die Reinigung - blockiert. Wenn der Patient nicht stirbt, wird die Ausscheidung chronisch und heißt dann Schwindsucht.

Schwindsucht

Der schwindsüchtige Patient scheidet dauernd Schleim aus, der von der irrtümlicherweise vermehrten schleimbildenden Nahrung herrührt, und dies geschieht über die Lungen anstatt auf natürlichem Wege. Dieses Organ selbst wird immer schwächer, Bakterien erscheinen, und das wird dann Tuberkulose genannt.

Das lebenswichtige Organ Lunge, die Pumpe, arbeitet unzureichend für den Kreislauf, das ganze Zellsystem zerfällt mehr und mehr und löst sich auf, bevor der Patient stirbt.

Zahnschmerzen

Dieser Schmerz ist ein Warnsignal der Natur: "*Hör auf zu essen, ich muß reparieren, hier sind Abfallstoffe und Eiter. Du hast zuviel kalkarme Nahrung gegessen = Fleisch*".

Rheumatismus und Gicht

Schleim und Harnsäure haben sich hier besonders in den Gelenken angesammelt, da hier für den Weg des Kreislaufes, der im Körper des einseitigen Fleischessers schwer mit Abfallstoffen und Harnsäure belastet ist, die unzuverlässigste Stelle des Gewebes ist.

Magenprobleme

Der Magen ist das zentrale Organ bei der Zuführung von Krankheitsstoffen. Der Fähigkeit dieses Organs zu verdauen und sich nach der Mahlzeit selbst zu leeren, ist eine Grenze gesetzt. Jede Nahrung (selbst die beste) wird vermischt mit sauren Schleim, der dauernd im Magen eines Durchschnittsmenschen verbleibt. Es ist ein Wunder, wie lange ein Mensch diese Bedingungen aushalten kann.

Kropf

Er ist ein vernünftiger Speicher von enormen Abfallmengen, den die Natur bildet, um diesen am Eindringen in den Kreislauf abzuhalten.

Geschwür

Im Prinzip das gleiche, nur die Ausscheidung erfolgt nach außen.

Stottern

Besondere Ansammlungen von Schleim im Hals, die die Funktion der Stimmbänder beeinträchtigt. Ich heilte verschiedene Fälle.

Leber- und Nierenleiden

Diese Organe haben eine schwammige Beschaffenheit und ihre Funktion entspricht dem eines physiologischen Siebes. Sie werden deshalb leicht von zähem Schleim verstopft.

Geschlechtskrankheiten

Deren Ursprung liegt darin, daß Schleim durch diese Organe ausgeschieden wird. Sie können leicht geheilt werden. Der Gebrauch von Medikamenten allein ruft die charakteristischen Anzeichen von Syphilis hervor. Je mehr Medikamente benutzt worden sind, besonders Quecksilber ,um so sorgfältiger muß die Behandlung gehandhabt werden.

Augen- und Ohrenleiden

Sogar bei Kurz- oder Weitsichtigkeit handelt es sich um eine Verstopfung in den Augen, Hörprobleme werden verursacht durch eine Stauung in diesen Organen. Ich heilte einige Arten von Blindheit und Taubheit nach den gleichen Grundregeln.

Geisteskrankheiten

Neben Blutandrang, so fand ich heraus, leidet jeder, der geisteskrank ist, an Stauungen, besonders im Gehirn. Ein Mann, der am Rande des Wahnsinns stand, wurde durch eine vierwöchige Fastenkur geheilt. Nichts ist leichter zu heilen durch Fasten als Geisteskrankheit. Einem Menschen, der seinen Verstand verloren hat, sagt der natürliche In- stinkt, nicht zu essen. Ich lernte, daß beim Heilen aller Arten von Krankheiten mit schleimfreier Kost die meisten Patienten von größeren oder geringeren geistigen Störungen erlöst werden. Nach einer Fastenkur ist der Verstand klarer. Die Einheit der Gedanken löst die Verwirrung ab. Verwirrung in der Gedankenwelt werden heute in großem Maße durch die Ernährung verursacht. Wenn etwas mit jemandem nicht stimmt, sollte man zuerst den Magen untersuchen. Der geistig erkrankte Mensch leidet physiologisch an Gasdruck im Gehirn.

Kapitel 5

Der Zauberspiegel

Da der Mensch durch die Zivilisation degeneriert ist, weiß er nicht mehr, was zu tun ist, wenn er krank wird. Krankheit bleibt das gleiche Geheimnis für die moderne medizinische Wissenschaft, das es vor Tausenden von Jahren für den "Medizinmann" war. Der Unterschied besteht nur darin, daß die "Bakterien"-Theorie den "Dämon" ersetzt hat, und daß die geheimnisvolle fremde Macht noch vorhanden ist, um Ihnen Schaden zuzufügen und Ihr Leben zu zerstören.

Krankheit ist für Sie ein Rätsel, wie auch für jeden Arzt, der bis jetzt noch nicht in den "Zauberspiegel" geschaut hat, den ich jetzt erklären werde.

Die Naturheilkunde verdient volle Anerkennung für den Beweis, daß Krankheit in Ihnen ist, ein Fremdkörper, der Gewicht hat und ausgeschieden werden muß. Wenn Sie Ihr eigener Arzt werden wollen, oder wenn Sie Menschen gesund machen wollen ohne Medikamente, müssen Sie die Wahrheit erkennen und wissen, was Krankheit ist. Sie können sich selbst nicht heilen oder anderen Menschen helfen ohne genauen Befund, der Ihnen eine klare Vorstellung von den wahren Zuständen gibt. Diese unfehlbare Wahrheit der Natur kann nur aus dem Buch der Natur gelernt werden, d. h. durch einen Test mit Ihrem eigenen Körper oder dem "Zauberspiegel", wie ich ihn nenne.

Wer an irgendeiner Krankheit leidet oder jeder Mensch, ob krank oder nicht, der den Heilungsprozeß des Fastens und mit schleimfreier Kost durchmacht, wird Schleim ausscheiden und dadurch zeigen, daß die Ursache aller verborgenen Leiden des Menschen ein mit nicht ausgeschiedenen, nicht benötigten und unverdauten Nahrungsbestandteilen verstopftes Gewebesystem ist.

Durch den "Zauberspiegel" wird, wie niemals zuvor, eine wahre und unfehlbare Diagnose Ihrer Krankheit geliefert.

"Der Zauberspiegel"

1. Er ist der Beweis, daß Ihre eigenen persönlichen Symptome, Leiden und Empfindungen je nach der Bezeichnung Ihrer Krankheit weiter nichts sind als eine außergewöhnliche *örtliche Ansammlung von Abfallstoffen*.

2. Die belegte Zunge ist der Beweis für eine konstitutionelle Belastung im gesamten Organismus, die den Kreislauf behindert und durch abgelösten Schleim verstopft. Dieser Schleim erscheint sogar im Urin.

3. Das Vorhandensein nicht entleerten Kotes, der durch zähen Schleim in den Taschen der Därme zurückgehalten wird, dabei dauernd vergiftet und eine ordnungsgemäße Verdauung und Blutbildung beeinträchtigt.

Um in Ihren Körper zu schauen, weitaus besser und klarer, als Ärzte dies mit Röntgenapparaturen tun können, um damit die Ursache Ihrer Krankheit zu finden oder einige bislang unbekannte körperliche Mängel oder geistige Zustände zu entdecken, versuchen sie

folgendes: Fasten Sie einen oder zwei Tage oder essen Sie zwei oder drei Tage nur Obst (Orangen, Äpfel oder irgendein anderes saftiges Obst der Jahreszeit), und Sie werden bemerken, daß Ihre Zunge sehr belegt ist. Wenn dies bei einem akuten Erkrankten geschieht, zieht der Arzt immer den Schluß: "**Verdauungsstörung**". Die Zunge ist nicht nur der Spiegel des Magens, sondern auch des gesamten **Membransystems**. Die Tatsache, daß dieser starke Belag wiederkehrt, sogar wenn er ein- oder zweimal am Tag mit einem Zungenkratzer entfernt wird, ist ein Hinweis auf die Menge des Schmutzes, des Schleims oder anderer Stoffe, die von der inneren Oberfläche des Magens, den Därmen und von jedem Hohlraum Ihres Körpers ausgeschieden werden. Sie werden von dieser Tatsache durch eine andere überraschende Erscheinung noch mehr überzeugt werden, wenn Sie Ihren Darm vor und nach dem Test entleeren.

Während der Fastenkur sind Sie wirklich auf dem Operationstisch der Natur, ohne daß ein Messer benutzt wird. Der reinigende Ausscheidungsvorgang beginnt sofort, und das in diesen Kapiteln enthaltene Wissen liefert die Informationen, die notwendig sind, um die gewünschten Ergebnisse zu sichern.

Wenn Sie gefastet haben, ist es ratsam, Ihre gewohnte Nahrungsmenge zu verringern und nur natürliche, reinigende nicht schleimfördernde Nahrung zu essen (Obst und stärkefreies Gemüse), und dabei dem Körper die Gelegenheit zu geben, Schleim zu lösen und auszuscheiden. Dies ist der tatsächliche Heilungsvorgang.

Dieser "Spiegel" an der Oberfläche der Zunge verrät dem Beobachter die Höhe der Belastung, die den Organismus durch falsche, schleimbildende Nahrung seit seiner Kindheit verstopft hat. Wenn Sie während dieses Tests Ihren Urin beobachten - er sollte einige Stunden stehen bleiben - werden Sie das Absetzen großer Schleimmengen bemerken.

Die tatsächliche Menge an Schmutz und Abfallstoffen, die die geheimnisvolle Ursache Ihres "Problems" ist, ist fast unglaublich.

Krankheit, jede Krankheit, ist zuerst eine örtliche Verstopfung des Kreislaufes, des Gewebes, des Röhrensystems. Schmerzen und Entzündungen kommen durch Überdruck - Hitze oder Entzündung wird verursacht durch Reibung und Stauung.

Jede Krankheit ist eine konstitutione11e Verstopfung. Das gesamte menschliche Röhrensystem, besonders die mikroskopisch kleinen Kapi11argefäße sind durch falsche Ernährung der heutigen Zivilisation *chronisch* verstopft.

Weiße Blutkörperchen sind Abfall - und es gibt keinen Menschen in der westlichen Zivilisation, der schleimfreies Blut und schleimfreie Blutgefäße hat.

Es ist wie der Ruß in einem Ofenrohr, das niemals gereinigt wurde, ja, sogar noch schlimmer, da die Reststoffe von Eiweiß und stärkehaltiger Nahrung zäh sind.

Die typischen Eigenschaften des Gewebeaufbaus, besonders der wichtigen inneren Organe, wie Lungen, Nieren, alle Drüsen usw., sind denen eines Schwammes besonders ähnlich. Stellen Sie sich einen Schwamm vor, der mit Kleister oder Leim vollgesogen ist!

Die Naturheilkunde muß ihre Wissenschaft mehr und mehr von dem medizinischen Aberglauben säubern, der fälschlich als "wissenschaftlicher Befund" bezeichnet wird. Allein die Natur lehrt die gültige Wahrheit. Sie heilt mit einer einzigen Methode - **FASTEN** - jede

Krankheit, die geheilt werden kann. Dies allein ist der Beweis, daß die Natur nur eine einzige Krankheit kennt, und daß in jedem Körper die größten Faktoren immer Abfall, Fremdstoffe und Schleim sind (neben Harnsäure und anderen Vergiftungen des Blutes, oftmals auch Eiter, wenn das Gewebe zersetzt ist).

Um zu erkennen, wie schrecklich verschmutzt der menschliche Körper ist, muß man Tausende von Fastenden gesehen haben, wie ich es getan habe. Die nahezu unbegreifliche Tatsache ist: Wie können solche Mengen Abfall im Körper gespeichert werden? Haben Sie jemals beobachtet, welche Mengen an Schleim Sie während einer Erkältung ausstoßen? Und gerade so wie das in Ihrem Kopf vor sich geht, tritt die gleiche Erscheinung auch in Ihren Bronchien, Lungen, Magen, Nieren, Blase usw. auf. Alle sind im gleichen Zustand. Die schwammige Zunge spiegelt auf ihrer Oberfläche genau das Erscheinungsbild jedes anderen Teils Ihres Körpers wider.

Die Medizin hat sich eine "besondere Wissenschaft" der Laboruntersuchungen, Harndiagnose und Bluttests entwickelt.

Vor mehr als fünfzig Jahren sagte der bekannteste Pionier der Naturheilkunde: *"Jede Krankheit bedeutet Abfall - Fremdstoffe".* Ich sagte vor zwanzig Jahren und wiederhole es immer und immer wieder, daß die meisten Fremdstoffe eine Art Brei sind, der durch zersetzte falsche Nahrungsmittel produziert wird, was man sehen kann, wenn dieser den Körper als Schleim verläßt. Fleisch zersetzt sich in Eiter.

Das Licht der Wahrheit ging mir auf, nachdem ich gefastet hatte, gegen den Willen des Naturheilkundlers, der mich gegen die Brightsche Nierenkrankheit behandelte. Als sich die Teströhre mit Eiweiß füllte, konnte ich seine Gedanken von seinem Gesicht ablesen. Aber mir bewies es, daß, was immer die Natur ausstößt - ausscheidet - Abfall ist, ob es Eiweiß, Zucker, Mineralsalz oder Harnsäure ist. Dies geschah vor mehr als vierundzwanzig Jahren, aber dieser Naturdoktor (ein ehemaliger Arzt), glaubt noch immer an den Ersatz von Eiweiß durch eiweißhaltige Nahrung.

Der medizinische Befund der Brightschen Nierenkrankheit, wenn der chemische Test des Urins einen hohen Prozentsatz an Eiweiß aufweist, ist so irreführend wie andere. Das Ausscheiden von Eiweiß bedeutet, daß der Körper es nicht benötigt, daß er überernährt ist, überladen mit stark eiweißhaltigen Stoffen. Anstatt diese giftproduzierende Nahrung zu verringern, wird sie fälschlicherweise vermehrt, in dem Bemühen, den "Verlust" zu ersetzen, bis der Patient stirbt. Wie tragisch es ist, Abfall zu ersetzen, während die Natur sich abmüht, Sie zu retten, indem sie ihn beseitigt.

Der nächste wichtige Labortest ist der auf Zucker im Urin, **Diabetes**. Das medizinische Wörterbuch nennt ihn immer noch "rätselhaft". Anstatt natürlich Süßes zu essen, das ins Blut geht und aufgenommen werden kann, wird der zuckerkranke Patient mit Eiern, Fleisch, Speck usw. ernährt und hungert sich in Wahrheit zu Tode durch den Mangel an natürlichen Zucker produzierender und Zucker enthaltender Nahrung, die ihm vorenthalten wird.

Es ist schon seit langem bewiesen, daß alle Bluttests, besonders der Wassermann-Test, ein Trugschluß sind.

Wir als Naturheilkundler können auf keinen Fall die Lehren der Natur ignorieren, auch wenn es schwer sein mag, alte Irrtümer aufzugeben, die uns seit unserer Kindheit eingehämmert wurden.

Einer der irreführendsten Fehler ist das einzelne Benennen aller Krankheiten. Der Name irgendeiner Krankheit ist nicht wichtig und somit ohne jeden Wert beim Beginn einer natürlichen Behandlung, besonders mit Fasten und Diät. Wenn jede Krankheit durch Fremdstoffe verursacht wird (und das ist ganz bestimmt so), dann ist es nur wichtig und notwendig zu wissen, wie groß und wie hoch die Menge der Belastung des Patienten tatsächlich ist, wie weit und wie stark sein Organismus gehemmt ist durch Fremdstoffe und wie weit seine Lebenskraft vermindert ist (siehe Kapitel 6) und im Falle von Tuberkulose oder Krebs, ob das Gewebe selbst abgebaut ist.

Ich habe Hunderte von Patienten gehabt, die mir sagten, daß jeder Arzt, den sie aufsuchten, eine andere Diagnose erstellte und einen entsprechend anderen Namen für ihre Leiden hatte. Ich überraschte sie immer, indem ich sagte: *"Ich weiß genau, was Ihnen fehlt - durch eine Diagnose Ihres Gesichts - und Sie selbst werden es innerhalb von ein paar Tagen im "Zauberspiegel" sehen"*.

Die Versuchsdiagnose

Wie ich bereits zu Beginn dieses Kapitels erwähnt habe, sollten Sie für zwei oder drei Tage fasten. Ein übergewichtiger Patient sollte während der Fastenzeit Flüssigkeit trinken. Die Oberfläche der Zunge wird deutlich das Erscheinungsbild des Inneren des Körpers anzeigen, und der Atem des Patienten wird die Menge und den Grad der Zersetzung zeigen. Es ist sogar möglich, die Art der Nahrung zu bestimmen, die bevorzugt wurde!

Sollten zu Beginn der Fastenkur an irgendeiner Stelle Schmerzen zu verspüren sein, können Sie sicher sein, daß dies eine Schwachstelle ist und das Symptom aber noch nicht genügend entwickelt ist, so daß Ärzte es bei ihrer Untersuchung noch nicht entdecken können.

Abfallstoffe zusammen mit Schleimwolken werden sich im Urin zeigen, Schleim wird durch die Nase, den Hals, die Lungen sowie mit dem Kot ausgestoßen. Je schwächer und elender sich der Patient während des Fastens fühlt, desto größer ist seine Belastung und um so schwächer ist seine Lebenskraft.

Diese Versuchsdiagnose zeigt Ihnen genau, wo das Problem liegt, und wie es durch eine gemäßigte oder radikalere **Übergangskost** behoben werden kann, und ob das Fasten fortgesetzt werden kann oder beendet werden muß.

Dieser Versuch ist das Fundament, die Grundlage der Entwicklung der Lehre der Naturheilung, Physik, Chemie usw. Es ist die Frage, die der Natur gestellt wird, und sie gibt immer und überall die gleiche unfehlbare Antwort.

Wenn der Patient nervös wird oder wenn Anzeichen von Herzstörungen auftreten, können Sie sicher sein, daß in seinem Körper Medikamente gespeichert sind. Ein schwindsüchtiger Patient beginnt nach kurzem Fasten mit solch schrecklicher Ausscheidung, daß es für alle offenkundig sein muß, wie dumm und wie unmöglich es ist, zu versuchen, ihn mit "guter, nahrhafter Nahrung", wie Eier und Milch zu heilen.

Das ist die Erklärung der Versuchsdiagnose. Sie können sich keinen besseren Blick ins Körperinnere verschaffen, sichern, als durch diese einfache Methode. Keine teuren Apparate können zutreffender den genauen Zustand zeigen, wie er im Innern des Körpers herrscht. Alle anderen Untersuchungen einschließlich des Befundes der Regenbogen- haut (Irisdiagnose),

der Wirbelsäule usw., sind niemals genau und deshalb nicht verläßlich.

Der Spiegel der Natur, seine Offenbarungen, seine Beweise, sind nur so lange "Zauberei", wie Sie nicht deren richtige Deutung kennen. Die Natur zeigt und offenbart Ihnen einfach alles, weitaus genauer, vollkommener und besser als jede "Wissenschaft der Diagnose".

Die Vorhersage von Krankheiten

Und jetzt kommen wir zu der Vorhersage von Krankheiten. Wir hören von einer "verborgenen" Krankheit. Jeder, egal in welchem Ausmaß er sich "guter Gesundheit" erfreuen mag, hat eine verborgene Krankheit, und die Natur wartet nur auf eine Gelegenheit, den seit der Kindheit gespeicherten Abfall auszuscheiden.

Jeder weiß, kann aber nicht verstehen, daß ein ernster "Schock", wie eine Erkältung oder "Grippe" für den Körper der Beginn einer Ausscheidung ist: Unglücklicherweise wird die Natur bei ihrem versuchten Hausputz durch den Ratschlag des Arztes behindert, weiter zu essen, Medikamente zu nehmen. Dies aber verhindert die Ausscheidung und schafft akute und chronische Leiden.

Jeder, auch wenn er nicht krank ist, besonders im kritischen Alter zwischen Dreißig und Vierzig, sollte ein paar Tage fasten und durch den "Zauberspiegel" etwas über das Ausmaß seiner verborgenen Krankheiten erfahren, wo seine Schwachstellen sind, und wo sie sich zeigen werden. Das ist die Vorhersage von Krankheiten, und wenn die Lebensversicherungsgesellschaften daran glaubten, wären sie ausgestattet mit einer wirklich zuverlässigen und sicheren Methode, Risiken einzuschätzen.

Fasten, bis die Zunge rein ist, ist gefährlich. Wer kann erklären, warum die Zunge rein wird, nachdem das kurze Fasten mit einer "ordentlichen" Mahlzeit unterbrochen wurde und warum der "Zauberspiegel" mehr Belag aufzeigt, wenn Sie sich nach dem Fasten mit Obst oder schleimfreier Kost ernähren? Dies ist das bis heute nicht geklärte Geheimnis des "Zauberspiegels". Und die einfache Erklärung ist, daß die Ausscheidung durch das Essen falscher Nahrung für eine Weile unterbrochen ist mit dem Ergebnis, daß Sie sich eine Zeitlang mit der falschen Nahrung besser fühlen als mit Obst. Während dieses Zeitraums scheint Sie sogar der "Zauberspiegel" irrezuführen, so daß Sie glauben, Ihr Körper sei rein. Eine Rückkehr zur natürlichen Nahrung zeigt jedoch etwas anderes. Der normale Mensch braucht ein bis zu drei Jahren systematischen Fastens und natürlicher, reinigender Kost, bevor der Körper *tatsächlich* von "Fremdstoffen" *gereinigt* ist. Sie werden in dieser Zeit sehen, wie der Körper durch die gesamte äußere Oberfläche des Körpers dauernd Abfallstoffe ausscheidet, durch jede Pore der Haut, durch den Harnkanal und durch den Dickdarm, durch Augen, Ohren, Nase und Hals. Sie können sehen, wie feuchter und auch trockener Schleim (Schuppen) ausgeschieden werden. Alle Krankheiten sind deshalb mit riesigen Mengen an Abfallstoffen verbunden, die "chronisch" gespeichert wurden. Wegen dieser Ausscheidung, der "chronischen Krankheit", werden Sie mir zustimmen und feststellen, daß ich nicht übertreibe, wenn ich erkläre:

Der Befund Ihrer Krankheit, aller Erkrankungen des Menschen, geistige und körperliche, beweisen seit Anbeginn der Zivilisation, daß sie alle die gleiche Ursache haben, was auch immer die Anzeichen sein mögen. Es ist, ohne Ausnahme, ein und dieselbe Kondition, eine Einheit aller Leiden: Abfall, Fremdstoffe, Schleim und Gifte.

"Innere Unsauberkeit" ist ein zu milder Ausdruck für chronische Verstopfung; Abfall,

Schmutz, Schleim, Gestank, "unsichtbarer Abfall" ist die richtige Bezeichnung.

Kapitel 6

Die Lebensformel
Das Geheimnis der Lebenskraft

L = K - B (L ist gleich K minus B) ist die *Lebensformel* - und doch können Sie es gleichzeitig die Todesformel nennen.

L steht für **LEBENSKRAFT**

K oder nennen Sie es X. die unbekannte Größe hierbei ist die KRAFT, die den menschlichen Mechanismus antreibt, die ihn am Leben hält, die ihm Stärke und Leistungsfähigkeit gibt und Ausdauer für einen bis jetzt noch unbekannten Zeitraum ohne Nahrung!

B bedeutet **BELASTUNG**, Behinderung, Fremdstoffe, Vergiftung des Blutes, Schleim, kurz, alle inneren Verunreinigungen, die den Kreislauf, besonders die Funktion der inneren Organe, und die menschliche Maschine in ihrem gesamten zweckmäßigen System behindern.

Sie können deshalb durch diese Gleichung erkennen, daß sobald B größer wird als K. die menschliche Maschine zum Stillstand kommen muß.

Der Ingenieur kann genau rechnen E = K - R, was bedeutet, daß die Menge an ENERGIE (oder Leistungsfähigkeit) E, die er mit einer Maschine erlangt, nicht der Kraft K gleichkommt, ohne vorher die **REIBUNG** R abzuziehen.

Die geniale Idee der Bauweise einer idealen Maschine ist es, sie mit der kleinsten Menge an Reibung arbeiten zu lassen. Wenn wir diesen grundlegenden Hauptgedanken auf die menschliche Maschine übertragen, sehen wir, daß die Unwissenheit der medizinischen Physiologie miteinbezogen ist, und daß die Naturheilkunde den richtigen Weg gefunden hat zu heilen, indem die Belastungen d. h. fremde, behindernde Stoffe, Schleim und ihre Gifte entfernt, ausgeschieden werden.

Aber was Lebenskraft wirklich bedeutet und wie enorm sie werden kann, was eine, bessere, absolute Gesundheit ist, wurde bis zum heutigen Tage nicht aufgezeigt oder bewiesen. Ich werde in den folgenden Kapiteln eine grundlegend andere **NEUE PHYSIOLOGIE** (Lehre der Lebensvorgänge im Körper) vorstellen, die auf der Richtigstellung der medizinischen Irrtümer hinsichtlich des Blutkreislaufes, der Blutzusammensetzung, Blutbildung und des Stoffwechsels basiert. Zu diesem Zweck ist es zuerst notwendig, daß Sie verstehen, was Vitalität, was Lebenskraft wirklich bedeutet.

Es wird im allgemeinen zugegeben, daß das Geheimnis der Vitalität, das Geheimnis der Lebenskraft der Wissenschaft nicht bekannt ist. Sie werden überrascht sein, wenn Sie die Wahrheit durch eine einfache, natürliche Klärung gezeigt bekommen, und Sie sofort zugeben müssen, daß dies **DIE WAHRHEIT** ist. Erinnern Sie sich immer an folgende Tatsache: "Alles, was man nicht sehen kann, nicht sofort durch einfache Schlußfolgerung begriffen werden kann, ist Humbug und keine Wissenschaft!"

Vor allen anderen Überlegungen muß die menschliche Maschine als eine Luftgas-Maschine

betrachtet werden, die,
mit Ausnahme der Knochen, in ihrer Gesamtheit aus einem gummiähnlichen, sehr *elastischen, schwammigen* Material, genannt Fleisch und Gewebe gestaltet und gebaut ist.

Ein weiteres Faktum ist, daß sie wie ein **Pumpensystem mit Luftdruck** mit einem inneren Kreislauf von Flüssigkeiten wie Blut und anderen Lebenssäften arbeitet, **DIE LUNGE IST DIE PUMPE UND DAS HERZ DAS VENTIL** - und nicht umgekehrt - wie es irrtümlich in den letzten 400 Jahren in der medizinischen Physiologie gelehrt wurde!

Eine weitere Tatsache - eine, die fast ganz übersehen wurde - ist der automatische, atmosphärische äußere Gegendruck, der mehr als 1 kg auf den cm^2 beträgt. Sofort nach jedem Ausatmen entsteht in den Lungen ein Vakuum. Mit anderen Worten, der Lebensorganismus des menschlichen Körpers arbeitet in seiner Gesamtheit automatisch, indem er Luftdruck einatmet und chemisch veränderte Luft ausstößt durch äußeren atmosphärischen Gegendruck auf das Vakuum des Körpers.

Das ist in erster Linie Vitalität, Lebenskraft. Das ist K (Kraft), die Sie am Leben hält. Ohne Luft können Sie keine fünf Minuten leben!

Aber die unerkannte Tatsache ist, lassen Sie es uns das Geheimnis nennen, daß sie einfach und automatisch durch den atmosphärischen Gegendruck arbeitet, was nur möglich ist, weil die "Maschine" aus elastischem Material besteht, mit lebenswichtiger Spannkraft - mit einer Fähigkeit zu schwingen, sich auszudehnen und sich zusammenzuziehen.

Diese beiden Tatsachen sind die unbekannten Geheimnisse, die die automatische Arbeitsweise von K als das Phänomen der Lebenskraft betreffen.

Der Chemiker Hensel hat durch chemisch-physiologische Formeln nachgewiesen, daß die besondere vitale Elastizität der Gewebe auf einer Kalkzucker-Verbindung beruht.

Das lateinische Wort "spira" bedeutet zunächst Luft und dann Geist: der "Atem Gottes" ist in Wahrheit frische Luft. Es wurde gesagt, daß Atmen Leben bedeutet, und es ist wahr, daß Sie durch körperliche Bewegung und Atemübungen Lebenskraft und Gesundheit entwickeln. Es ist auch wahr, daß Sie B (Belastungen) durch höheren Luftdruck und Gegendruck auf diese Art beseitigen können. Es stimmt auch, daß Sie Belastungen durch fremde Stoffe, durch örtliche, körperlich bedingte Schwingungen beseitigen und aus- scheiden können, dies können alle Arten körperlicher Behandlungen sein. Es ist wahr, daß Sie kranke Stoffe ausscheiden und dadurch jede Art von Krankheit durch eine künstliche Beschleunigung des Kreislaufes erleichtern, indem dem Gewebe mehr "Luftgas" und Schwingung gegeben wird. Sie erhöhen K (Kraft) für eine gewisse Zeit künstlich, aber Sie vermindern die lebenswichtige Fähigkeit der Funktion des Gegendrucks, und schwächen die gummiartige Elastizität des Gewebes. Mit anderen Worten: Sie erhöhen K (Kraft) aber nicht L (Lebenskraft), im Gegenteil, das kann nur auf Kosten von L (Lebenskraft) geschehen. Sie wissen aus Erfahrung, was mit einem Gummiband geschieht, das dauernd gedehnt oder überdehnt wird, es verliert seine Elastizität.

Sie lindern Krankheiten, aber Sie verringern langsam die Lebenskraft, besonders die der sehr elastischen, wichtigen Organe, der Lungen, Leber, Nieren usw. Sie lindern, aber heilen Krankheiten nicht *völlig*; Sie vermindern die Lebenskraft eben so lange, wie Sie Belastungen lösen, beseitigen und ausscheiden, dies aber ausschließ1ich mit Mitteln (Wirkstoffen). So lange Sie nicht aufhören, die Zufuhr zu beenden, d. h. das Aufnehmen von Abfallstoffen, Belastungen durch falsche, schleimbildende, d. h. krankheitsbildende, unnatürliche Nahrung,

verringern Sie die Lebenskraft.

Würde irgend jemand versuchen, eine Maschine durch andauernde höhere Geschwindigkeit und durch Schütteln zu reinigen? Nein! Sie würden sie zuerst mit einer Lösungsflüssigkeit durchspülen und dann den Treibstoff wechseln.

Dieses betrifft **DAS** Problem der Ernährungskunde: **WAS IST DIE BESTE NAHRUNG?** Welche Nahrung liefert die meiste Energie, Ausdauer, Gesundheit und Lebenskraft oder welche Nahrung ist die Ursache krankhafter Zustände und des Alterns? Was ist das innerste Wesen des Lebens, von Lebenskraft? Atemübungen, Aktivität ein vollkommener Geist oder richtige Nahrung?

Meine Formel, die Gleichung, die gezeigt wurde, gibt die klärende Antwort und löst das Problem in seiner ganzen Rätselhaftigkeit. Vermindern Sie B (Belastung), indem Sie zuerst die Menge aller Arten von Nahrungsmitteln verringern oder Nahrung sogar ganz meiden (fasten), wenn die Umstände es erfordern. Als zweites sollten Sie mit allen Mitteln Nahrung meiden, die Belastungen verursacht und schleimbildend ist oder sie wenigstens verringern und mehr solcher Nahrung zu sich nehmen, die löst, ausscheidet, Belastungen entfernt. Dann vermehren Sie K (Kraft), was bedeutet, daß die Tätigkeit von K, von Luftdruck, von der unbegrenzten, unermüdlichen Kraftquelle ungehinderter ist. Mit anderen Worten, das Problem, daß Vitalität und tierisches und menschliches Leben überhaupt funktionieren kann, liegt an einem ungehinderten, vollkommenen Kreislauf durch Luftdruck und in der lebenswichtigen Elastizität der Gewebe, gewonnen durch richtige Nahrung als notwendigen Gegendruck für die Lebensfunktion.

K (Kraft) ist unendlich, unbegrenzt und praktisch überall gleich und bei jedem fortwährend gleich, aber ihre *Tätigkeit verlangsamt sich* in dem Maß und in der Geschwindigkeit, mit denen Sie Belastungen ansammeln, zuviel und falsch essen und damit den automatischen Gegendruck des Gewebes verringern.

Sie werden jetzt vielleicht erkennen, daß Lebenskraft nicht unmittelbar, direkt und in erster Linie vom Essen oder von einer richtigen Ernährung abhängt. Wenn Sie von den besten Nahrungsmitteln zuviel essen, besonders wenn Ihr Körper voller Abfallstoffe und Gifte ist, können sie nicht in reinem Zustand in Ihren Blutkreislauf gelangen und "leistungsbringende", lebenswichtige Bestandteile werden. Sie werden vermischt und vergiftet mit Schleim und Giften und vermindern tatsächlich die Lebenskraft - sie erhöhen B (Belastung) statt K (Kraft). Sie werden nun sehr genau erkennen, *daß es nutzlos ist*, Nährwerte zu berechnen in der Absicht, K (Kraft) oder L (Lebenskraft) zu erhöhen, *so lange der Körper voll* ist mit B (Belastungen).

Dieses Problem wird durch mein Verfahren gelöst, das aus regelmäßigen kürzeren Fastenzeiten besteht, im Wechsel mit reinigenden, *nicht nahrhaften*, nicht oder wenig schleimbildenden Mahlzeiten besteht. Nicht wie es fälschlicherweise mit der Vorstellung getan wird, daß L (Lebenskraft) bei einem kranken Menschen unmittelbar durch die Ernährung mit reiner Nahrung erhöht wird. Beseitigen Sie B (Belastungen) durch vernünftige, individuell verordnete Mahlzeiten. K (Kraft) erhöht sich nach dem Fasten automatisch durch ihre ungehinderte Tätigkeit. Sie können jetzt erkennen, wie falsch und unzureichend es ist, wenn man glaubt, daß "schleimfreie" Ernährung nichts weiter ist, als die richtige Nahrung zu kennen.

Hier liegt nun der Grund, warum so viele Fastenkuren, Obstdiäten und Heilmittel versagen.

DER UNERFAHRENE LAIE KOMMT IMMER AN EINEN TOTEN PUNKT. Mit anderen Worten, er beseitigt B (Belastungen) zu schnell, zuviel auf einmal und fühlt sich für eine Weile "gut", der Auflösungsprozeß geht tiefer - B (Belastungen) erhöht sich - er fühlt sich schrecklich schwach und kehrt wieder zur falschen Ernährung zurück. Durch diese Ernährung hört das Ausscheiden von weiteren Belastungen auf, er fühlt sich wieder gut, macht die gute Nahrung für seine Schwäche verantwortlich und betrachtet die falsche Nahrung als die Nahrung mit der entscheidenden Wirkung. Er verliert das Vertrauen und erzählt in allem Ernst: *"Ich habe es versucht, aber es war falsch"*. In völliger Unkenntnis macht er das Verfahren dafür verantwortlich, wo er sich doch allein die Schuld zuschreiben muß. Das ist der Stolperstein sogar für Ernährungsfachleute und Naturheilkundler, die sich in Ernährungskunde versuchen. Dies ist eine sehr wichtige Tatsache, die Sie nicht vergessen dürfen. Kapitel 8 wird dieses Geheimnis preisgeben.

Es gibt Menschen mit mehr Erfahrungen, aber nur wenige glauben wie ich, **daß Lebenskraft, Energie und Stärke nicht von der Nahrung herrührt**! Sie glauben, daß man sie durch Schlaf erlangen kann. Was ich gelernt habe, und was ich aufgrund vieler Jahre des Erprobens von Fasten und Ernährung weiß und was ich tatsächlich bewiesen habe, finden Sie in meinem Buch "Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten". Zusammengefaßt handelt es sich um folgendes:

Erstens: Lebenskraft hängt nicht in erster Linie und direkt von der Nahrung ab, sondern vielmehr von der Tatsache, wie weit und wie sehr die Tätigkeit der menschlichen Maschine behindert, durch Hindernisse wie Schleim und Giftstoffe "verstopft ist".

Zweitens: B (Belastungen) zu beseitigen durch künstliches Erhöhen von K (Kraft) mit künstlichen Anreize, durch Schütteln und Vibrieren des Gewebes mit physikalischer Behandlung, geht immer zu Lasten von L (Lebenskraft).

Drittens: lebenswichtige Energie, körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, Ausdauer, beste Gesundheit durch K (Kraft). Luft und Wasser allein sind großartig und jenseits aller Vorstellungskraft, sobald K (Kraft) tätig ist und arbeiten kann ohne B (Belastung), ohne Behinderung und Reibung in einem vollkommen reinen Körper.

Viertens: die zeitliche Grenze, bis zu der man ohne Nahrung auskommen kann und bevor unter solch idealen Bedingungen feste Nahrung notwendig wird, ist noch unbekannt.

Fünftens: die Zusammensetzung von K (Kraft) neben Luft, Sauerstoff und einer bestimmten Menge Wasserdampf, erhöht sich in einem reinen Körper durch folgende anderen Wirkstoffe aus dem Unendlichen:
Elektrizität, Ozon, Licht (besonders Sonnenlicht) Geruch (Düfte von Obst und Blumen).

Außerdem ist es nicht unmöglich, daß unter solch reinen, natürlichen Bedingungen Stickstoff aus der Luft aufgenommen wird.

Im folgenden Kapitel werde ich Ihnen eine neue Physiologie des Körpers erklären, die man kennen muß, um zu verstehen, warum und wie die "schleimfreie Heilkost" in ihrer ganzen Vollkommenheit arbeitet, und zu diesem Zweck war es notwendig, den Schleier des Geheimnisses zu lüften, des "Geheimnisses der Lebenskraft".

Kapitel 7

Die Neue Physiologie
Teil I

Da Sie nun wissen, was Vitalität ist und wie einfach tierisches Leben automatisch durch Luftdruck und Luftgegendruck funktioniert (bei Fischen wirkt sie genauso, nur mit Wasser anstatt Luft), werden Sie erkennen, daß die medizinische Physiologie, die Wissenschaft der Lebensfunktionen falsch ist, die auf den folgenden Irrtümern basiert, die durch eine "Neue Physiologie" berichtigt werden müssen:

1. die Theorie über den Blutkreislauf

2. Stoffwechsel oder Veränderung der Stoffe

3. Hocheiweißhaltige Nahrungsmittel

4. Blutzusammensetzung

5. Blutbildung

Der Irrtum über den Blutkreislauf

Die medizinische und pathologische Physiologie fährt fort, Krankheiten und deren Ursache mit dem Mikroskop zu suchen. Die **Bakterien- und Virustheorie** ist jetzt "modern". Die Wissenschaftler werden niemals die Wahrheit herausfinden und niemals verstehen, was Krankheit bedeutet, so lange sie eine grundlegend falsche Vorstellung vom Blutkreislauf haben.

Wie ich bereits erklärt habe, hat man die Tatsache übersehen, daß die Lungen das antreibende Organ für den Kreislauf sind und das zirkulierende B tut treibt das Herz an, wie das Regulierventil in einer Maschine. Daß der Strom des Blutes das Herz antreibt und *nicht umgekehrt*, kann man an den folgenden Tatsachen erkennen:

1. Sobald Sie den Luftdruck durch verstärktes Atmen erhöhen, beschleunigen Sie den Kreislauf und somit die Anzahl der Herzschläge.

2. Sobald Sie ein stimulierendes anregendes Gift in den Kreislauf geben (z. B. Alkohol), steigern Sie die Schlaggeschwindigkeit des Herzens. Sobald sie ein nerven- und muskelbandlähmendes Gift nehmen (z.B. Digitalis), vermindern Sie sie. Die Ärzteschaft weiß das genau, aber trotz ihres Wissens zieht man den falschen Schluß, nämlich daß eine geheimnisvolle Macht am Herzmuskel arbeitet und den Blutkreislauf antreibt.

Bekannte Ingenieure stimmten, nachdem sie diese neue Physiologie kennen gelernt hatten, meiner Auffassung zu, sie sagten, daß das Herz ein Musterventil für jede Art von Maschine darstellen könnte.

Wie kann es logisch belegt werden, daß das Herz den Kreislauf kontro11iert, wenn man durch

das zirkulierende Blut das Herz steuern kann?

Körperliche Bewegung wie Bergsteigen oder Laufen, erhöhter Luftdruck verstärkt die Herztätigkeit, denn die Betriebsgeschwindigkeit des Ventils hängt vom Druck ab.

Vor dreißig Jahren zeigte ein Schweizer Experte für Physiologie, obwohl er Laie war, einleuchtend mit Tierversuchen, daß ein Kreislauf, wie ihn die Physiologie lehrt und wie er von Prof. Wm. Harvey vor 400 Jahren in London geschaffen wurde, überhaupt nicht existiert. Natürlich wurde von seiten der Medizin seinen Darstellungen keine Beachtung geschenkt. Wie kann eine "Wissenschaft" sich irren?

Stoffwechsel

Stoffwechsel oder die "Wissenschaft von der Veränderung der Stoffe" ist die unsinnigste Lehre, die jemals der Menschheit aufgedrängt worden ist. Sie ist der Vater der falschen Zelltheorie und dieser äußerst irrigen **Eiweißtheorie**. die die gesamte westliche zivilisierte Welt töten und ausradieren wird, wenn man nicht aufhört, sie zu befolgen.

Die irrige Vorstellung, daß die Zellen des Körpers durch den Lebensvorgang dauernd ihren wesentlichen Bestandteil, das Eiweiß verbrauchen, das deshalb ständig durch hoch-eiweißhaltige Nahrungsmittel ersetzt werden muß, kann und wird durch meine Untersuchungen an Hunderten von Fastenden offensichtlich widerlegt.

Die Tatsachen sind wie folgt, und Sie werden wiederum sehen, daß es so ist, wie ich es lehre und erfahren habe. Was die Medizin als Stoffwechsel bezeichnet, ist das Ausscheiden von Abfallstoffen durch den Körper, sobald der Magen leer ist. Die Medizin glaubt tatsächlich, daß Sie, sobald Sie fasten, von der Substanz Ihres eigenen Fleisches leben. Sogar Dr. Kellogg glaubt, daß der Vegetarier, sobald er fastet, zum Fleischesser wird, und die Naturheilkunde hat im Prinzip diese medizinischen Irrtümer mehr oder weniger übernommen. Man glaubt, daß die menschliche Maschine keine Minute ohne feste Nahrung, Eiweiß und Fett laufen kann und zieht den irrigen Schluß, daß der Mensch stirbt, sterben muß durch Verhungern, sobald all sein Fett und Eiweiß während des Fastens aufgebraucht ist.

Ich habe folgendes herausgefunden:

Schlanke Menschen können leichter und länger fasten als übergewichtige. Der Hindu-Fakir, der nur aus Haut und Knochen besteht, der magerste existierende Typus kann am längsten und ohne zu leiden fasten. Wo ist in diesem Fall ein "Verbrauch des Körpers"? Ich fand weiter heraus, daß, um so mehr der Körper von Abfall (Schleim) gereinigt ist, desto leichter und länger kann man fasten. Deshalb muß eine Fastenkur durch eine ausscheidende und abführende Kost vorbereitet werden.

Mein Weltrekord von 49 Tagen Fasten konnte unter den auferlegten Bedingungen nur durchgeführt werden, weil ich vorher über einen langen Zeitraum eine streng schleimfreie Kost zu mir genommen hatte. Mit anderen W orten, ich konnte dieses lange Fasten aushalten, und Sie können eine Fastenkur viel leichter und viel länger durchhalten, je mehr der Körper von Fett befreit ist, je mehr der Körper von Schleim und Giften befreit ist, die ganz oder teilweise ausgeschieden werden, sobald man mit Essen aufhört. Keine einzige Zelle, die noch in lebendem Zustand ist, wird vom Körper abgestoßen, verbrannt oder verbraucht! Je reiner, je freier von Belastungen (von Abfall) Ihr Körper ist, um so leichter und länger können Sie allein mit Wasser und Luft *fasten!* Die Grenze, an der *wirkliches* Verhungern beginnt, ist noch

unbekannt! Die katholische Kirche behauptet, daß Heilige über Jahrzehnte gefastet haben. Aber der medizinische Irrtum wird durch die Lehren über den Stoffwechsel noch größer, indem gefordert wird, daß Sie die Zellen ersetzen müssen (die, wie Sie deutlich sehen können, nicht verbraucht werden) durch eiweißhaltige Nahrung von teilweise verdorbenem Fleisch, das den zerstörenden Hitzeprozeß des Kochens durchlaufen hat! Tatsache ist, daß Sie mehr oder weniger von diesen Abfallen in Form von Schleim und seinen Giften in Ihrem Organismus anhäufen. Das ergibt die langsam anwachsende Grundlage für Ihre Krankheit und ist schließlich Ursache für Ihren Tod. Die menschliche Vorstellungskraft reicht offenbar nicht aus, die Dummheit dieser Lehre und ihre Folgen zu begreifen, ungeachtet dessen, daß es heißt, daß diese Lehren den einzelnen und letztlich die ganze Menschheit umbringen werden.

Die Medizin - und natürlich auch der Durchschnittsmensch - glaubt, daß man zunimmt und seine Gesundheit steigert, wenn man täglich sein Gewicht durch "gutes Essen" erhöht. Wenn der Dickdarm eines sogenannten "gesunden" dicken Menschen von allen angesammelten Fäkalien gereinigt ist, selbst wenn er "regelmäßigen" Stuhlgang hat, verliert er sofort 5 bis 10 Pfund des Gewichts, das man "Gesundheit" nennt.

Das Gewicht von Fäkalien, von Ärzten als Gesundheit bezeichnet! Können Sie sich etwas Irrigeres, Unrichtigeres, Dümmeres und gleichzeitig etwas Gefährlicheres für Ihre Gesundheit und Ihr Leben vorstellen?

Kapitel 8

Die Neue Physiologie
Teil II
Stark eiweißhaltige Nahrungsmittel

Als im letzten Jahrhundert die Bewegung für Naturheilkunde und fleischlose Ernährung begann, war die Medizin bemüht, durch mathematische Berechnungen zu belegen, daß beim Menschen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit durch den täglichen Ersatz einer bestimmten Menge Eiweiß aufrechterhalten werden muß. Mit anderen Worten, es wurde Mode, eine Manie, genau das Gegenteil dessen zu empfehlen und zu tun, was die Naturgesetze besagen, wann immer ein Mensch sich schwach fühlte, rasch ermüdete, erschöpft oder irgendwie krank war. Sie haben in Kapitel 6 den Ursprung von Lebenskraft und Leistungsfähigkeit kennengelernt, und Sie wissen jetzt, daß die Kraft eines kranken Körpers ohne jegliche Nahrung, besonders ohne Eiweiß, gesteigert werden kann.

Eiweißreiche Nahrungsmittel wirken für eine bestimmte Zeit als Belebung, weil sie sich im menschlichen Körper sofort in Gift zersetzen. Es ist eine allgemein bekannte Tatsache, daß jede tierische Substanz sehr giftig wird, sobald sie eine Verbindung mit Luft eingeht, besonders bei höheren Temperaturen, wie sie im menschlichen Körper bestehen.

Die Gelehrten sind soweit gegangen zu beweisen, daß der Mensch biologisch zur Klasse der fleischfressenden Tiere gehört, während die Abstammungslehre beweist, daß er zur Familie der Affen gehört, die ausschließlich Früchte- und Pflanzenfresser sind.

Die wesentliche Tatsache und die Wahrheit, warum der erwachsene Mensch nicht soviel Eiweiß benötigt wie die alte Physiologie fordert, zeigt sich in der Zusammensetzung der **Muttermilch**, die nicht mehr als 2,5 bis 3% Eiweiß enthält, und damit schafft die Natur das Fundament für einen neuen Körper.

Aber sie machen noch mehr Fehler in ihrem Bemühen, etwas zu ersetzen, was nicht zerstört ist, nicht aufgebraucht, nicht "aufgezehrt" ist - wie Sie in dem vorangegangenen Kapitel über den medizinischen Irrtum über den Stoffwechsel erfahren haben. Die alte Physiologie hat eine grundlegend falsche Auffassung vom Stoffwechsel, weil den Begründern dieser "Wissenschaft" Kenntnisse über Chemie und insbesondere über organische Chemie fehlten. Das Leben basiert auf den Stoffwechsel im Sinne von physiologischer, chemischer Umwandlung, aber niemals auf der absurden Vorstellung, daß man Eiweiß essen muß, um Eiweiß zu bilden, also aus Muskeln und Gewebe Eiweiß zu entwickeln. Ist es zum Beispiel notwendig, daß eine Kuh Milch trinkt, um Milch zu erzeugen? Ein bekannter Fachmann für physiologische Chemie, Dr. von Bunge, Professor für physiologische Chemie an der Universität Basel in der Schweiz, dessen Bücher im allgemeinen nicht die medizinischen Lehren stützen, sagt, daß das Leben - die Lebenskraft - auf der Umwandlung von Substanzen (Nahrungsmitteln) basiert, wodurch Kraft, Hitze, Elektrizität frei wird und sich als Leistungsfähigkeit im Körper auswirkt.

In dem Kapitel über Blutbildung erfahren Sie, daß eine gewisse Veränderung von Stoffen im menschlichen Körper stattfindet, und wie Eiweiß durch die Umwandlung von anderen Nahrungsbestandteilen erzeugt wird. Diese Veränderung der Stoffe findet nicht durch einen

Ersatz alter Zellen durch neue statt, sondern die mineralischen Bestandteile sind die Bausteine von tierischem und pflanzlichem Leben, und der Austausch ist wesentlich geringer als jetzt gelehrt wird.

Der Grund, warum ein "einseitiger" Fleischesser relativ länger leben kann als der vegetarische "Stärkeesser", ist leicht zu verstehen, nachdem Sie Kapitel 6 gelesen haben. Der Fleischesser produziert weniger feste Belastungsstoffe durch geringere Mengen an Fleischnahrungsmitteln als der Stärke-Esser, doch seine späteren Krankheiten sind gefährlicher, da er mehr Gifte, Eiter und Harnsäure ansammelt.

Wenn Sie die Wahrheit über die menschliche Ernährung kennen - und Sie werden später in diesem Buch darüber lesen - wird es Sie amüsieren festzustellen, wie die Physiologen im Dunkeln tappen, wie sie für den Menschen eine Standardmenge an erforderlichem Eiweiß festgelegt haben, die übrigens immer niedriger wird. Diese, und sogar fortschrittliche "Ernährungsfachleute" urteilen ohne den großen Unbekannten, d. h. den Abfall im menschlichen Körper zu kennen. Jahrtausende lang hat der Mensch ohne Nährwerttabellen gesünder gelebt, und ich bezweifle sehr, ob auch nur einer dieser Physiologen je seinem "Küchenchef" Hinweise zu Nährwerten gegeben hat.

Der ganze Lehrsatz ist eine Farce, die sich als sogenannte Wissenschaft ausgibt. Einige, wie Professor Chittenden, fanden durch Versuche heraus, daß Energie und Ausdauer bei verminderter Nahrung zunahmen - besonders bei verminderter Eiweißzufuhr. Professor Hindhede bewies, daß Eiweiß kaum berücksichtigt werden muß, und Fletcher übertraf sie alle. Er lebte von einem Sandwich pro Tag, heilte seine sogenannte "unheilbare" Krankheit und entwickelte *eine ungeheure Ausdauer.*

Nachdem ich alle Ängste wegen der unheilvollen Folgen, die mir widerfahren würden, falls ich mich nicht streng an die "wissenschaftlichen Eiweiß"- Erfordernisse hielt, überwunden hatte, entdeckte, erprobte und demonstrierte ich die bislang unbekannte, unglaubliche Tatsache, daß in einem reinen, schleim- und giftfreien Körper Nahrungsmittel mit dem wenigsten Eiweiß, nämlich Obst, die größte Energie und unglaubliche Ausdauer bringen.

Wenn Stickstoff, der wesentliche Bestandteil des Eiweißes, ein wichtiger Faktor ist, um die menschliche Maschine am Laufen zu halten, wenn Lebenskraft ganz von Stickstoff abhängt, scheint es, daß unter diesen idealen Bedingungen der Stickstoff aus der Luft aufgenommen wird.

Nahrung vom Unendlichen! K (Kraft) als Nahrungsquelle! Welche ungeheuren Möglichkeiten! Ich schlage vor, daß Sie Kapitel 6 noch einmal lesen, und Sie werden diese beiden Tatsachen erkennen:

1. Die Wahrheit über die menschliche Ernährung ist noch immer ein "Buch mit sieben Siegeln" für die ganze Menschheit, einschließlich aller Ernährungsfachleute und wissenschaftlichen Experten.

2. Der Irrtum, daß hoch-eiweißreiche Nahrungsmittel eine Notwendigkeit für die Gesundheit sind, wie es der Menschheit durch medizinische Lehrsätze beigebracht und empfohlen wird, ist in seinen Folgen und seiner Auswirkung genau das Gegenteil von dem, was er sein sollte. Dieser Lehrsatz ist eine der größten und grundlegendsten Ursachen aller Krankheiten! Es ist die tragischste Erscheinung der westlichen Degeneration. Dieser Irrtum führte gleichzeitig zu der äußerst gefährlichen und zerstörerischen Gewohnheit der

> Völlerei. Er brachte den größten Wahnsinn der Menschheit, d. h. zu versuchen, eine Krankheit zu heilen, indem man mehr ißt, *besonders* mehr eiweißreiche Nahrungsmittel. Es ist unmöglich in Worten auszudrücken, was dieser Irrtum über eiweißreiche Nahrungsmittel bedeutet. Lassen Sie mich daran erinnern, daß die Medizin den großen Ernährungsspezialisten Hippokrates als Vater der Medizin beansprucht, der sagte: *"Je mehr Nahrung du einem kranken Menschen gibst, desto mehr schadest du ihm"*. und *"Deine Nahrung soll deine Arznei sein und deine Arznei deine Nahrung"*.

Wenn wir es zulassen, daß der Körper mit Schleim und anderen belastendenden Stoffen wie Kalzium, Phosphaten und ähnlichen Abfallmaterialien verstopft wird, können wir damit rechnen, daß hoher Blutdruck das Herz bei seinen Anstrengungen, den Blutkreislauf richtig zirkulieren zu lassen, überlastet.

Kapitel 9

Die Neue Physiologie
Teil III
Blutzusammensetzung

Die logische Folge der ersten drei Irrtümer der Alten Physiologie ist das Problem der Zusammensetzung des menschlichen Blutes. Das Problem ist: Sind weiße Blutkörperchen lebende Zellen von entscheidender Bedeutung, um Leben zu schützen und zu erhalten, Krankheitskeime zu zerstören und den Körper gegen Fieber, Infektionen usw. immun zu machen, wie es die Standardlehrsätze der Physiologie und Pathologie lehren?

Oder sind sie genau das Gegenteil - Abfallstoffe, verdorbene, unverdaute, unbrauchbare Nahrungsbestandteile, Schleim oder krankheitserregend, wie Dr. Thos. Powell sie nennt? Für den menschlichen Körper unverdaulich, unnatürlich und deshalb nicht aufgenommen? Sind sie in Wirklichkeit Abfallstoffe eiweißreicher und stärkehaltiger Nahrung, die der Konsument gemischter Nahrung in der westlichen Zivilisation dreimal am Tag in seinen Magen stopft? Ist das, was ich "Schleim" nenne, die grundlegende Ursache aller Krankheiten?

Die Pathologie belegt dies selbst, wenn sie angibt, daß weiße Blutkörperchen bei Krankheiten zunehmen. Die Physiologie besagt, daß sie sich während der Verdauung im gesunden Körper vermehren, und daß sie von eiweißreichen Nahrungsmitteln stammen.

Diese Lehre ist absolut richtig und die logische Folge des Irrtums über eiweißreiche Nahrung.

Die medizinische "Wissenschaft" sieht es so und muß es als normalen Gesundheitszustand ansehen und folgert, daß der Nicht-Kranke diese weißen Blutkörperchen in seinem Kreislauf haben muß, weil jeder sie hat. Es gibt keinen Menschen in der westlichen Zivilisation, dessen Körper nicht seit der Kindheit dauernd mit Kuhmilch, Fleisch und Eiern, Kartoffeln und Getreideprodukten vollgestopft wurde. **Kein Mensch ist heute ohne Schleim!**

In meinem ersten veröffentlichten Artikel erklärte ich, daß die weiße Rasse unnatürlich, krank, pathologisch ist. Erstens, das gefärbte Hautpigment fehlt aufgrund eines Mangels an färbenden Mineralsalzen; zweitens, das Blut enthält ständig zu viele weiße Blutkörperchen, Schleim, Abfallstoffe von weißer Farbe; deshalb das weiße Erscheinungsbild des gesamten Körpers.

Die Hautporen des weißen Menschen sind mit weißem, trockenem Schleim verstopft; sein gesamtes Gewebesystem ist voll davon. Kein Wunder, daß er weiß, bleich und blutarm aussieht. Jedermann weiß, daß ein extremer Fall von Blässe ein "schlechtes Zeichen" ist. Als ich mit meinem Freund, nachdem wir uns einige Monate von schleimfreier Kost ernährt und Sonnenbäder genommen hatten, in einem Luftbad auftauchten, sahen wir wie Indianer aus, und die Leute glaubten, daß wir einer anderen Rasse angehörten. Dieser Zustand war zweifellos der großen Menge roter Blutkörperchen und dem Mangel an weißen Blutkörperchen zuzuschreiben. Ich kann am Morgen, wenn ich ein Stück Brot gegessen habe, schon eine Spur von Blässe in meiner Gesichtsfarbe feststellen.

Hier ist nicht die richtige Stelle, alle Argumente gegen diesen Irrtum über die Natur und die

"Funktion" der weißen Blutkörperchen aufzuführen, an den die medizinische "Wissenschaft" glaubt.

Jeder, der im Hinblick darauf einen wirklichen wissenschaftlichen Beweis wünscht, sollte Dr. Thos. Powell "Grundlagen und Voraussetzungen für Gesundheit und Leiden" lesen , das 1909 erschien, ein paar Jahre, nachdem meine "Schleimtheorie" in Europa veröffentlicht worden war, und 1913 ins Englische übersetzt wurde. Keiner von uns beiden wußte etwas über die Veröffentlichung des anderen. Dr. Powell lehrt im Prinzip das gleiche wie ich, so- weit es sich um die Ursachen aller Krankheiten, die weißen Blutkörperchen und all diese medizinischen Irrtümer handelt. Der einzige Unterschied ist, daß er "pathogen" nennt, was bei mir "Schleim" heißt.

In der Methode der Ausscheidung und der Ernährung unterscheide ich mich grundsätzlich von ihm. Sogar bei der Zusammensetzung der roten Blutkörperchen, dem Blutplasma überhaupt, dem Blutserum und dem Hämoglobin, mangelt es der medizinischen "Wissenschaft" an Vollkommenheit.

Die zwei wichtigsten Tatsachen, die wir kennen müssen, sind diese:

Erstens - die große Bedeutung und lebenswichtige Notwendigkeit von **Eisen** im menschlichen Blut.

Zweitens - das Vorhandensein von Zucker im Blut. Der große Fachmann für physiologische Chemie und Begründer der Mineralsalztheorie Hensel sagt in seinem Buch "Leben": *"Eisen ist in unserem Blut chemisch verborgen".* Die Ärzte konnten es aufgrund ihrer fehlenden Chemiekenntnisse nicht finden. Auf Seite 36 des gleichen Buches sagt er: *"In unserem Blut ist Eiweiß eine Zusammensetzung aus Zucker und Eisenoxyd, wird aber nicht gefunden und erkannt, da weder der Zucker, noch das Eisen durch normale chemische Tests gefunden werden kann. Das Bluteiweiß muß erst verbrannt werden, um den Test vollkommen zu machen".*

Ich nehme an, daß die Wahrheit und die Bedeutung folgende ist: die rote Farbe des Blutes ist das charakteristischste Merkmal dieses "ganz besonderen Saftes" und ist zurückzuführen auf Eisenoxyd=ROST! Deshalb ist es einleuchtend, wie wichtig Eisen im Blut ist. Weiterhin ist der Zucker neben seiner Nähreigenschaft von großer Bedeutung, da er ein wesentlicher Teil im Bluthämoglobulin ist, das in vollkommenem Zustand dick werden muß wie Gelatine, sobald es, um eine Wunde zu schließen, mit atmosphärischer Luft zusammentrifft. Lesen Sie in meinem Buch "Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten" meinen Test mit einer nicht blutenden sofort heilenden Wunde *ohne* Absonderung von Eiter und Schleim, *ohne* Schmerz und Entzündung.

Eine Wahrheit über den Zustand des menschlichen Blutes, die von Ärzten herausgefunden wurde, ist, daß seine Übersäuerung ein Zeichen von Krankheit ist. Kein Wunder, daß dies schnell beim Mischköstler passiert, wenn er seinen Magen täglich mit Fleisch, Stärke, Süßigkeiten, Obst usw. füllt, und das alles zur gleichen Zeit.

Machen Sie selbst einen Versuch, wenn Sie noch nicht ganz überzeugt sind. Essen Sie eine normale Mahlzeit, und bringen Sie sie nach einer Stunde wieder aus ihrem Magen hervor, und Sie werden ein saures, verfaulendes Gemisch mit einem schrecklichen Geruch vor sich haben, das Sie an den Mülleimer erinnert und das, wenn es an Schweine verfüttert wird, sogar diese Tiere krank werden läßt.

Oder wenn es Ihnen nichts ausmachte, so heldenhaft zu sein, versuchen Sie das folgende Experiment: das nächste Mal, wenn Sie sich zu Ihrem Sonntagsmahl niederlassen, lassen Sie das Menü für einen imaginären Gast servieren. Leeren Sie seine Portion in einen Kochtopf, wobei Sie die gleichen Mengen nehmen, die Sie selbst essen und trinken. Rühren Sie gründlich um. Dann halten Sie es auf einem Herd bei Körpertemperatur nicht weniger als 30 Minuten warm. Tun Sie den Deckel auf den Topf und lassen Sie ihn über Nacht stehen. Wenn Sie am Morgen den Deckel hoch nehmen, werden Sie eine große Überraschung erleben.

Kapitel 10

Die Neue Physiologie
Teil IV
Blutbildung

Das Problem der Blutbildung im menschlichen Körper umfaßt alle Probleme der Gesundheit und Krankheit. Mit anderen Worten, Ihre Gesundheit und Ihre Leiden hängen fast ganz von Ihrer Ernährung ab; ob Sie die richtige oder falsche Nahrung essen, welche Nahrung Ihnen schadet und dabei Krankheit aufbaut und erzeugt, und welche Nahrung heilt und Ihren Körper in idealer Verfassung hält, welche natürliches gutes Blut bildet - und welche Nahrung falsches, schlechtes, saures, krankes Blut bildet. Diese Fragen und ihre richtige Beantwortung sind die Grundlagen der Ernährungslehre und meiner "schleimfreien Heilkost". In diesem Kapitel zeige ich nur die wesentliche Wahrheit im allgemeinen. Alle Besonderheiten und Einzelheiten sind im übrigen Buch enthalten.

Tatsächlich besteht mein Heilverfahren im wesentlichen aus der Bildung neuen, vollkommenen Blutes durch die dauernde "Belieferung" mit lebenswichtigen Elementen aus natürlichen Lebensmitteln, wodurch es dem Blutkreislauf möglich ist, allen Abfall, allen Schleim, alle Gifte und alle Medikamente, die jemals während eines Lebens aufgenommen wurden, zu lösen und auszuscheiden, wo immer und wie lange auch sie als verborgener Abfall im Körper "gespeichert" waren.

Was die "offizielle" Ernährungsphysiologie als die beste Blutbildung lehrt, ist zweifach falsch. Zuerst, grundsätzlich als Problem der physiologischen Chemie. Zweitens wegen der Wahrheit der Natur.

Hier muß ich wiederum die Autorität der physiologischen Chemie Prof. von Bunge anführen, der mir selbst sagte, daß er den offiziellen, medizinischen Lehren nicht beipflichtet, von Bunge sagt: *"Das Leben basiert auf der Umwandlung von Substanzen. Durch diesen Prozeß wird Energie und Leistungsfähigkeit frei, gerade wie es in jedem chemischen Umwandlungsvorgang stattfindet, bei dem eine chemische Einheit von Atomen und Molekülen in eine andere umgewandelt wird".* Den Urhebern, die mit der physiologischen Lehre begannen, fehlte das Grundwissen in Chemie, was auf eine mehr humanistische als naturwissenschaftliche Ausbildung zurückzuführen ist. Andererseits war die anorganische Chemie zur damaligen Zeit noch nicht genügend entwickelt.

Der Irrtum lag wieder beim Eiweiß. Sie argumentierten wie folgt: Muskeln, Gewebe, der wesentliche Bestandteil des gesamten Körpers besteht aus Eiweiß; deshalb muß diese Substanz ins Blut eingeführt werden, um aufzubauen. Mit anderen Worten, Sie müssen Muskeln essen, um Muskeln zu bilden, Sie müssen Eiweiß essen, um Eiweiß zu bilden, Sie müssen Fett essen, um Fett zu bilden und eine stillende Mutter muß Milch trinken, um Milch zu erzeugen!

Da sie an den Stoffwechsel glaubten und dies noch tun, und an die Notwendigkeit, jeden Tag die aufgebrauchten Zellen zu ersetzen, werden diese Grundsätze in der Ernährung des durchschnittlichen Mischkostessers befolgt.

Anorganische Nahrungsbestandteile, Kalk usw. aufzunehmen, im Bemühen, diese Bestandteile im menschlichen Körper zu ersetzen, ist ein ähnlicher Irrtum.

Die Kuh erzeugt Fleisch, Gewebe, Knochen, Haare, Milch, Leistungsfähigkeit und Wärme ausschließlich aus Gras. Eine Kuh mit Milch zu füttern, um die Milchproduktion zu steigern, würde als Gipfel des Unsinns betrachtet und doch macht der Mensch genau das mit sich selbst!

Heute ist jeder Bestandteil des menschlichen Körpers chemisch analysiert, und die Ärzte träumen davon, in Zukunft chemisch konzentrierte Nahrungsmittel zu entwickeln, um es Ihnen zu ermöglichen, Ihre Mahlzeiten für ein paar Tage in der Westentasche zu tragen. Das wird niemals geschehen, da der menschliche Körper kein einziges Atom aus irgend einem Nahrungsbestandteil aufnimmt, der nicht aus dem Gemüse- oder Obstreich stammt.

Alle hergestellte Mischkost bildet, wenn sie zu konzentriert ist, kein Blut, sondern regt nur an, egal ob sie aus dem Tier- oder Pflanzenreich stammt.

Tierische Nahrungsmittel können kein gutes Blut bilden, tatsächlich bilden sie überhaupt kein menschliches Blut aufgrund der Tatsache, daß der Mensch von Natur aus ein Früchteesser ist. Sehen Sie sich den Saft einer reifen Brombeere, Schwarzkirsche oder blauen Traube an. Ähnelt er nicht fast Ihrem Blut? Kann irgendein vernünftiger Mensch belegen, daß halb verdorbenes "Muskelgewebe" besser Blut bilden kann?

Sobald ein Tier getötet ist, befindet sich das Fleisch mehr oder weniger in Verwesung. Dann unterzieht man es dem zerstörenden Vorgang des Kochens. Kein fleischfressendes Tier kann bei gekochtem Fleisch gesund bleiben; es muß es frisch und roh fressen - Blut, Knochen, alles. Vollständigere Einzelheiten über die richtigen und natürlichen Lebensmittel werden später dargelegt, und Sie werden die Wahrheit erfahren. Ich möchte zu diesem Zeitpunkt nur eine Tatsache erwähnen, die in meiner Ernährungslehre wesentlich ist, und durch die ich mich von jenen anderen Ernährungsfachleuten unterscheide, die noch immer glauben, daß konzentriertes Eiweiß, konzentrierte Mineralsalze usw. zur Blutbildung benötigt werden.

Eiweiß ist nicht die wichtigste Substanz für unser Blut, auch Mineralsalze allein sind es nicht, die einwandfreies Blut bilden. Die hauptsächliche Standardsubstanz des menschlichen Blutes ist die am höchsten entwickelte Form des Kohlenhydrats. chemisch als Zucker bezeichnet, als Trauben- oder Fruchtzucker, wie er in reifem Obst enthalten ist und in der nächst niedrigeren Form, in Salaten und Gemüse. Die neuere fortschrittliche Wissenschaft lehrt, daß sogar die kleine Menge Eiweiß, die benötigt wird, im tierischen und menschlichen Körper aus Traubenzucker erzeugt wird. Alle Getreide und Pflanzen fressenden Tiere wandeln diese Nahrung um, zuerst in Traubenzucker.

Aber der wesentliche Punkt in den Meinungsverschiedenheiten in Bezug auf dieses Problem liegt nicht beim Problem der Nahrung und der Blutbildung. Wer Krankheit nicht kennt - verborgene, akute, chronische - wie in Kapitel 6 beschrieben, wird niemals an die Wahrheit der menschlichen Ernährung glauben.

Wie Sie aus den vorherigen Kapiteln wissen, beginnt der Mensch, sobald sein Blut durch Früchteverzehr verbessert ist, sofort damit, Belastungen auszuscheiden, und fühlt sich eine Weile besser. Aber wenn sich mehr und mehr Abfallstoffe lösen, geht durch den daraus entstehenden nächsten Belastungsschock im Kreislauf aller Glaube verloren und er, der Arzt und alle anderen, machen den Mangel an "kräftigender" Nahrung dafür verantwortlich. Er

glaubt und jedermann empfiehlt es, daß er "richtiges Essen" braucht, das ihn belebt und ihn glauben macht, daß es Fleisch und Eier sein müssen, die gutes Blut bilden.

Mit anderen Worten, das Problem der Blutbildung durch richtige und geeignete Nahrung, das Ernährungsproblem in seiner Gesamtheit, wird nicht gelöst werden, und die Wahrheit wird weder anerkannt, noch geglaubt, noch angewendet werden von denen, die nicht verstanden haben, was passiert und was es bedeutet, blutbildende Nahrungsmittel zu sich zu nehmen.

Das ist die tiefere Ursache, weshalb Ärzte an schädliche Nahrungsmittel glauben und sie empfehlen, und warum die meisten Menschen sie weiterhin essen, da sie nicht die geringste Ahnung haben, was Krankheit ist und wie sie täglich ihr Blut verunreinigen.

Kapitel 11

Kritik anderer Heilverfahren
Unvoreingenommene, vorurteilsfreie Überprüfung

Es gibt zahllose Heilmethoden. Neben dem vorherrschenden großen Aberglauben auf diesem Gebiet kann man die ernsthaften Methoden in zwei grundlegend verschiedene Klassen teilen:

1. Medikamente

2. Heilung ohne Medikamente

Die Geschichte der Medizin zeigt, daß besonders in der Vergangenheit Medikamente und andere geheimnisvolle "Erfindungen" von Quacksalbern übernommen wurden. Eine große Anzahl von "Medizin", "Standardarzneien" (zum Beispiel Quecksilber), wurden zuerst von "Quacksalbern" eingeführt. Die modernen Seren usw. sind nicht besser, ungeachtet dessen, daß sie "wissenschaftlich" hergestellt werden.

Da wir nun genau wissen, was Krankheit ist, können wir eine Tatsache verstehen, die die Medizin nicht erklären kann und **WARUM** Anzeichen von Krankheit bis zu einer gewissen Grenze durch Medikamente unterdrückt werden können. Die "Ergebnisse" weiß man nur durch Erfahrungen, aber die Medizin weiß nicht, *warum* diese Ergebnisse entstehen.

Hier ist das Geheimnis:

Wenn der kranke Organismus versucht, Gifte auszuscheiden, deren Vorhandensein durch alle möglichen Symptome angezeigt werden, und dann ein neues Gift in den Kreislauf gebracht wird, wird die Ausscheidung mehr oder weniger gestoppt, da der Körper sich instinktiv daran macht, diese Gifte so weit wie möglich zu neutralisieren. Sobald das Leben gerettet ist, kehren die Symptome wieder zurück, die gleiche Prozedur wird wiederholt, bis der Mensch stirbt oder - wenn er klug genug ist - die Medikamente wegwirft und versucht, sich selbst zu heilen durch...

Heilung ohne Medikamente

Die Methoden der Heilung ohne Medikamente sind ebenfalls sehr zahlreich und können in drei Gruppen aufgeteilt werden:

körperliche Behandlungen
geistige Behandlungen
diätetische Behandlungen

Körperliche Behandlungen

Im allgemeinen haben alle körperlichen Behandlungen das Ziel, örtliche, körperlich bedingte Belastungen durch verschiedene Arten von Schwingungen und Temperaturunterschiede zu lösen. Die **Kneippkur**, zum Beispiel, ist in Wahrheit ein Anwenden künstlicher Erkältungen,

die den Kreislauf anregen und dadurch Ausscheidungen verursachen.

Bewegung (Freiübungen), Atemübungen, Massage, Osteopathie, Bewegungstherapie usw., leisten im Prinzip das gleiche. Die Chiropraktik beansprucht jedoch ein besonderes "Schema". Die Wirbelsäulenverrenkung wird durch Chiropraktik beseitigt. Ähnlich wie Medikamente kann sie die sofortige Befreiung von schmerzhaften Symptomen erreichen. Aber es ist eine Tatsache, daß sie früher oder später zurückkommen, wenn keine Änderungen in der Lebensweise erfolgen. Die Ursache einer Wirbelsäulenverrenkung ist eine Ansammlung von *Fremdstoffen zwischen den Wirbeln* und wir wissen, daß sie ihren Ursprung im falschen Essen haben, wie bei allen anderen Anzeichen von Krankheiten. Kein Zweifel, *Übergewicht* ist eine andere Ursache von Wirbelsäulenverrenkung. Während langer Fastenkuren beobachtete ich, wie sich viele deformierte Wirbelsäulen besserten.

Es werden viele andere Methoden angewandt, um das Gewebe zu stimulieren und den Kreislauf anzuregen, z. B. durch Elektrizität, elektrisches Licht, Sonnenlicht usw. Alle diese Methoden helfen und erleichtern mehr oder weniger, aber sie *können niemals vollkommen heilen*, solange einer richtigen Ernährung keine Aufmerksamkeit geschenkt wird. Mit anderen Worten, das Ausscheiden von Krankheit oder Fremdstoffen wird niemals vollständig erfolgen, so lange nicht die Zufuhr falscher Nahrung unterbrochen wird und durch richtige, natürliche, reine, schleimfreie Nahrung eine vollkommen neue Blutbildung erreicht worden ist.

Geistige Behandlungen

Man kann nicht leugnen, daß der Seelenzustand auf jede Art von Krankheit Einfluß hat. Es ist nachgewiesen, daß Angst, Sorgen und Kummer nicht nur auf das Herz und die Nerven einen schlechten Einfluß haben, sondern auch auf den Kreislauf, die Verdauung usw. Psychotherapie, geistige und göttliche Heilung und Christliche Wissenschaft haben einen großen Vorteil: *Sie schützen den Kranken vor Medikamentenschäden!* Auf der anderen Seite kann ich nicht viel Vertrauen in sie setzen, da sie, obwohl sie in einem gewissen Sinn harmlos sind, bewußt oder unbewußt dazu führen, die Menschen vollkommen im unklaren über ihre Krankheit zu lassen.

Wir, die wir genau wissen, was Krankheit ist, können keiner Lehre zustimmen, die sich bemüht, kranke Menschen glauben zu machen, daß sie durch ein Wunder geheilt werden können oder durch die Einbildung, daß sie überhaupt nicht krank sind, selbst wenn sie in Wirklichkeit gerade in dieser Minute sterben! Es ist absurd, um nicht zu sagen mitleiderregend, zum Schöpfer um eine Wunderheilung zu beten, und dabei die wahre göttliche Nahrung zu verweigern und zu mißachten, nämlich die Früchte des Paradieses, "Brot des Himmels". Statt dessen wird der Magen dreimal täglich mit schädlich zubereiteter Nahrung vollgestopft, die von Menschen aus wirtschaftlichen Gründen hergestellt wird und niemals vom Schöpfer dazu bestimmt war, des Menschen Nahrung für den Menschen zu sein.

Es ist schwer, an geistige Heilung zu glauben, wenn man wie ich durch Erfahrungen mit Tausenden von Patienten weiß, daß der chronisch Kranke, besonders der gut genährte, in Wirklichkeit eine "lebende Jauchegrube" ist. Die Natur ist die Offenbarung der göttlichen Gesetze und in der Natur gibt es keine Wunder. Wenn Sie 30, 40, 50 Jahre lang falsch gegessen haben und dabei Ihre Krankheit selbst verursacht haben, müssen Sie den notwendigen Schadenersatz leisten als Wiedergutmachung für Ihre Sünden. Sie müssen das Gegenteil tun: Reine, natürliche, göttliche Nahrung essen, die Gesundheit an Stelle von Krankheit schaffen wird. Das ist sonnenklar und so logisch so wie 2 x 2 = 4 ist.

Die Philosophie von Mrs. Eddy ist eine schlechte Kopie von Schopenhauers "Die Welt als Wille und Vorstellung", d. h. daß nur der Geist wirklich ist und nicht das Physische. Ihre Logik wäre richtig gewesen, wenn sie gesagt hätte: *"Es war niemals die Absicht noch der Plan Gottes, Krankheit zu erzeugen, aber als Folge der Mißachtung der göttlichen Gesetze des Lebens entstehen Krankheiten".* Es gäbe keine Krankheit, wenn die Menschen richtig leben würden, d. h. in Übereinstimmung mit der göttlichen Geschichte leben würden. Angesichts der Evolution verstehen wir vielleicht die wahre Absicht Gottes, sogar wenn er sagt: *"Er wird sie bestrafen und töten, bis sie zu ihm zurückkommen".* In einfachen statt in geheimnisvollen Worten heißt das, daß Sie und die ganze Menschheit an Krankheit leiden und daran sterben werden, so lange Sie nicht wieder zu den Gesetzen des Schöpfers zurückkehren, zu den Gesetzen der Natur.

Anwender der "schleimfreien Heilkost"., sollten sich des Wissens bedienen, das sie bereits gewonnen haben und sich von schleimfreier Nahrung ernähren, der göttlichen, reinen Nahrung der Schöpfung - Früchte und Blattgemüse damit sie die Wahrheit als lebendes Beispiel beweisen können. *(Buch Genesis = das 1.Buch Moses in der Bibel, in dem die rohkostvegetarische Ernährung im Paradies beschrieben wird.)*

Das wird Ihnen helfen. Sie wird Ihren Verstand von falschen und abergläubischen Gedanken über Krankheit und auch von allen Zweifeln befreien.

Befreien Sie sich von Unkenntnis, so daß Sie Ihren Geist durch das Licht der Wahrheit emporheben können, damit Sie in unerschütterlichem Glauben und mit Begeisterung diesen Ratschlägen folgen können. Das ist die wirkliche Grundlage für "geistige Heilung".

Kapitel 12

Verwirrung in der Ernährungslehre
Teil I

In diesem Kapitelhalte ich es für notwendig, Sie ein für allemal von folgenden Tatsachen zu überzeugen:

Erstens: daß in **der Ernährung 99,99% der Ursachen aller Krankheiten** und unvollkommener Gesundheit liegen.

Zweitens: daß infolgedessen **alle Heilmethoden, alle Therapien** versagen, solange nicht das Hauptaugenmerk auf die Ernährung gelegt wird.

Drittens: daß das, was ich **"schleimfreie Kost"** und "schleimbildende Nahrungsmittel" nenne, alle menschlichen Nahrungsmittel aufteilt in harmlose, natürliche, heilende und wirklich nahrhafte Nahrungsmittel und in schädliche, krankheitserzeugende.

Viertens: daß **alle Ernährungslehren falsch** sind, wenn sie ihre Betonung ganz auf Nährwerte legen, anstatt auf die heilenden, reinigenden, ausscheidenden Werte und ihre Wirksamkeit, bevor der Heilungsvorgang beginnt, weitergeht oder vollzogen ist. (Siehe Kapitel 6)

Das Ernährungsproblem *"Was soll der Mensch essen, um gesund zu sein oder Krankheit zu heilen"*, ist in der Tat **das** Problem des Lebens, kann es auch kaum als solches betrachtet werden oder überhaupt als wichtigste Frage bekannt ist. Vor langer Zeit habe ich den folgenden Satz geprägt: **"Das Leben ist eine Tragödie der Ernährung".** Die Verwirrung und Unkenntnis bezüglich dessen, was man essen soll, ist tatsächlich so groß, daß man sie notwendigerweise das "fehlende Glied" im menschlichen Verstand nennen muß.

Daß die medizinische Wissenschaft und sogar "natürliche" Therapielehren die Ernährungslehre im allgemeinen als zweitrangige Frage betrachten, ist bezeichnend. Sogar die Leistungsfähigkeit einer Maschine hängt von der Qualität und Menge ihres Treibstoffes ab. Es besteht kein Zweifel an der Tatsache, daß eine Pflanze stärker von der Art des Bodens abhängig ist, als vom Klima, um Früchte hoher Qualität zu erzeugen. Bauern wissen genau, daß alles davon abhängt, was sie an ihr Vieh verfüttern. Gesundheit und Krankheit des tierischen und des menschlichen Körpers sind zu 99,99% von der Nahrung abhängig. Das zeigt die Natur durch die einfache Tatsache, daß jedes Tier, wenn es krank ist, die Nahrung verweigert. Der tierische Instinkt, auf jede Krankheit oder Unfall mit Fasten zu reagieren, beweist, daß Gesundheit und Krankheit hauptsächlich und ganz vom Essen oder Nicht-Essen abhängt sowie von der Art der Nahrung abhängt.

Daß der Mensch und sogar die Ärzte allem möglichen, mit Ausnahme der Nahrung, die Schuld daran geben, die Ursache von Krankheiten zu sein, liegt in der tragischen Tatsache, daß Krankheit für sie bis jetzt ein Geheimnis ist. Sie wissen nicht (und um für die Ärzte zu sprechen, sie wollen es nicht lernen), wie schrecklich unrein das Innere des Körpers ist durch die lebenslange Gewohnheit, zehnmal so viel zu essen wie benötigt wird -. in den meisten Fällen oder sogar ausschließlich schädliche Nahrung.

Wenn der Durchschnittsesser, sogar bei sogenannter "vollkommener Gesundheit", 3 oder 4 Tage fastet, haben sein Atem und sein ganzer Körper wie auch seine Absonderungen einen üblen Geruch. Das zeigt, daß sein Organismus angefüllt ist mit verdorbenen, nicht ausgeschiedenen Substanzen, die auf keine andere Art als durch Essen zugeführt wurden. Dieser angesammelte und dauernd zunehmende Abfall ist seine verborgene, unbekannte "Krankheit", und wenn die Natur durch eine Art "Schock" ausscheiden will, was man im allgemeinen als Krankheit bezeichnet, dann versucht der Mensch zuerst, sich mit Medikamenten und allen möglichen "Behandlungen" selbst zu "heilen", anstatt zu fasten, so daß der innere Abfall, die Ursache der Erkrankung, nicht noch weiter zunimmt.

Sie haben nun erfahren, wie falsch die Praxis ist, die Heilung der Natur, den Ausscheidungsvorgang, Krankheit genannt, aufzuhalten und dabei den inneren Abfall durch Medikamente und Seren noch zu vergrößern. Aber auch "natürliche" Therapien werden niemals vollkommen heilen, so lange Sie nicht die Zufuhr von Schadstoffen und "falschem" Essen verhindern. Es mag sein, daß Sie sich reinigen, aber niemals bis hin zu einer vollkommenen Reinheit, so lange nicht die Zufuhr falscher oder sogar von zuviel "richtiger Nahrung" aufhört.

Wenn es eine Tatsache ist, daß allein die Nahrung als Hauptursache für alle Krankheiten verantwortlich ist - wie es die Natur so deutlich zeigt - dann ist es logisch und selbstverständlich, daß man auch nur durch die Ernährung heilen kann; und radikal nur durch Fasten - das einzige "Heilmittel" der Natur im Tierreich.

Wenn irgendeine Kost heilen soll, muß sie aus Nahrung bestehen, die den Eigenschaften von Heilung, Reinigung und Ausscheidung entsprechen.

Hier ist der Hauptgrund, warum und wo alle anderen Ernährungslehren versagen. Meine Heilkost, die "schleimfreie Kost" teilt alle Nahrung in zwei Arten ein; solche die heilen und solche, die Krankheiten erzeugen.

Es genügt nicht, wie es der Laie sich vorstellt, zu wissen, welche Nahrung nicht schleimbildend ist und welche schleimbildend, sondern man muß wissen:

1. Wie weit und wie schnell der Wechsel erfolgreich vorgenommen werden kann.

2. Wie die Zusammenstellung verschiedener Nahrungsmittel vorgenommen werden muß.

3. Wie lange und wie oft das Fasten durchgeführt werden muß und falls notwendig mit der Heilkost zusammenwirken soll.

Dieses ist das "Verfahren" der schleimfreien Kost und des Fastens und auch das, was der Praktiker wissen muß, und was der Laie nicht wissen kann und folglich zwangsläufig scheitern muß, wenn er versucht, sich selbst mit "guter Nahrung" zu heilen.

Nach diesen Ausführungen werden Sie bei der folgenden kritischen Besprechung der bekanntesten Ernährungslehren sofort erkennen, warum sie unvollständig sind und warum die Verwirrung so groß ist. In späteren Kapiteln werden Sie über alle Nahrungsmittel erfahren, warum sie gut oder schlecht sind. Für den Fall, daß Sie nicht wissen, welche Nahrung schleimfrei ist und welche Schleim bildet, folgt hier ein Hinweis:

Alle Früchte, Salate, Gemüse und Nüsse sind schleimfrei.

Alle anderen Nahrungsmittel der Zivilisation sind ohne Ausnahme schleim- und säurebildend und deshalb schädlich.

Kapitel 13

Verwirrung in der Ernährungslehre
Teil II

Die übliche vegetarische Ernährung läßt im allgemeinen nur das Fleisch bei der Mahlzeit aus. Ihre Mischung aus größeren Mengen Obst, Eiern und Milch verursacht eine Überernährung - was in den meisten Fällen schlimmer ist als ein mäßiges Essen von Fleisch und eine "weniger gemischte" Ernährung.

Einige bekannte Ärzte verbesserten die vegetarische Kost, aber sie scheiterten, wie alle anderen Ernährungsspezialisten an folgendem Punkt: Sie glauben alle mehr oder weniger an eiweißreiche Nahrung während der Heilkost. Mit anderen Worten, fast alle Ernährungsspezialisten glauben, daß der Körper und besonders der kranke und schwache "gute, nahrhafte Nahrung" benötigt, um geheilt zu werden, und sie übersehen dabei die Tatsache, daß die Natur allein heilt und dies auch durch das Fasten bestens tut. (Bitte lesen Sie noch einmal Kapitel 6.)

Dr. Lahmann, ein deutscher Arzt, bewies in "Die diätetische Mißbildung des Blutes", daß Kohlensäure die Ursache aller Krankheit ist, aber er erkannte nicht die tiefere Ursache: Die Gärung, die durch das Mischen schleimbildender Nahrung mit Früchten entsteht. Trotz seiner weit fortgeschrittenen Kenntnisse glaubte er an die Eiweißtheorie und wurde deren Opfer. Dr. Haigh, ein englischer Arzt zeigte mit seiner "Anti-Harnsäure-Diät" einen großen Fortschritt, scheiterte aber auf die gleiche Art wie Dr. Lahmann.

Dr. Catani, ein italienischer Arzt, erstellte eine Kost aus Früchten, grünem Gemüse und Fleisch, wobei er alle Stärke wegließ und heilte mehr oder weniger, einschließlich bei Fällen von Rheumatismus und Gicht, während Dr. Haigh ausschließlich Fleisch für diese Arten von Krankheit verantwortlich machte. Das Geheimnis Dr. Catanis stärkeloser Kost ist ihre abführende Wirkung. Sie erleichtert wie die abführenden Anteile, die in Mineralwasser enthalten sind, aber heilt nicht vollkommen. Sie können erkennen, worin der Punkt der Verwirrung liegt.

Sylvester Graham, dessen "Physiologie der Ernährung" zu seiner Zeit grundlegend war, verbesserte das Brot. Die Verbesserung besteht aber nicht in der Tatsache, daß Grahams Kleie- und Vollweizenbrot besser als gewöhnliches Weißbrot sind, sondern darin, daß sie eine weniger stopfende Eigenschaft haben. Weißmehl ergibt eine guten Teig, Graham- oder Vollweizenmehl nicht. Sylvester Graham fand in Dr. Densmore aus England einen Gegner, der behauptete, daß das Essen von zuviel Kleie-Vol1korn- und Grahambrot eine Entzündung des Darmes verursacht. Dies ist natürlich eine Übertreibung, aber Dr. Densmore war der Verbesserung der Ernährungslehren behilflich, weil er für mehr Obst und Gemüse eintrat.

Dr. Lahmann, der deutsche Chemiker Hensel und einige andere Autoritäten in USA sind die Begründer dessen, was man die "Mineralsalz"-Bewegung nennen könnte. Die Betonung bei ihren diätetischen Überlegungen liegt auf der Tatsache, daß allen säure- und schleimbildenden Nahrungsmitteln die notwendigen Mineralsalze fehlen. Aber dies erwies sich als Marotte, wie die Eiweißmarotte, bei der man glaubte, daß die Gesundheit wiedererlangt werden könne, indem man den Körper mit künstlich hergestellten Mineralsalzpräparaten überschüttet und

gleichzeitig die alten, falschen Gewohnheiten beibehält. Man macht Fortschritte, verschafft bis zu einem gewissen Grad Erleichterung, aber heilt niemals vollkommen.

In einem späteren Kapitel werden Sie lesen, wie der Chemiker Ragnar Berg dieses "System" verbesserte. Er neutralisierte säurebildende Nahrung mit mineralsalzhaltiger. Zur Zeit ist unter den vegetarischen Gesundheitssuchenden Rohkost Mode. Kein Zweifel, dies stellt einen großen Fortschritt dar, aber die Argumente sind zum Teil falsch und führen zu falsch verstandenen und fanatischen Extremen.

Sie behaupten, daß jegliches Kochen die Nährwerte zerstört, aber genauer sollte es heißen: *"Falsches Kochen zerstört die heilenden Eigenschaften, (Wirksamkeit) der Nahrung und kann bewirken, daß sie säurebildend wirkt".* Die Fachleute für "Rohkost" heben das Falsche hervor, wie alle anderen, d. h. den höheren Nährwert.

Die ganze Wirkung oder der Nutzen roher Nahrung sind die rohen Fasern ungekochten Gemüses, die von Verstopfung befreien und als idealer "Schleimbesen" im Dann wirken. Ich glaube nicht, daß der menschliche Körper "nahrhafte Gemüse", wie Blumenkohl, Spargel, Rüben, Kartoffel oder Getreide in ungekochtem Zustand aufnehmen kann. Nach einer gewissen wohltuenden, mechanischen Reinigung der Därme durch diese rohen Nahrungsmittel fehlt es dem einseitigen Rohköstler in Wirklichkeit am wichtigsten Nahrungsbestandteil, und das ist Trauben- oder Fruchtzucker, es sei denn, er ißt genügend Obst.

Bezeichnend und aufschlußreich ist folgender Versuch. Geben Sie eine Zitrone ein paar Minuten lang in mäßige trockene Hitze und sie wird süß wie eine Orange - Sie stellen Traubenzucker her. Aber wenn Sie sie zu lange im Backofen lassen, oder wenn Sie die Zitrone kochen, wird sie bitter. Nach demselben Grundsatz verändert sich alles Gemüse beim Backen, indem es zu Traubenzucker wird, je mehr oder je weniger Stärke es enthält. Das ist auch so bei Karotten, roter Bete, Rüben, Blumenkohl usw.

Rohes Obst und, wenn man es wünscht, rohe Salate und Gemüse bilden die ideale Nahrung des Menschen. Das ist schleimfreie Kost! Die schleimfreie Kost als Heilmittel nimmt rohes Gemüse wegen seiner reinigenden Eigenschaften, gebackenes als Nahrung und gebackenes und gedämpftes Obst als weniger aggressives Lösemittel für Gifte und Schleim, um in ernsten Fällen die Ausscheidung zu mäßigen. Dies ist einer der wichtigsten Grundsätze des Verfahrens, ein Punkt, die der Befürworter von roher Nahrung vollkommen übersieht. Rohe Kartoffeln, rohes Getreide und Erbsen zu essen, ist meiner Meinung nach falsch und schlimmer, als sorgfältig gebackene zu verzehren, was bedeutet, daß die Stärke zumindestens teilweise zu verdaulichem Gluten und zu Traubenzucker umgewandelt wird.

Fletcherismus

Der Amerikaner Horace Fletcher schuf ein komplettes diätetisches Heilverfahren, das er mit großem Erfolg bei sich und anderen anwendete. Seine Theorie hieß, jede Art von Nahrung zu essen, die man wollte, aber jeden Bissen 10 bis 15 Minuten zu kauen. Sie können ein Sandwich am Tag essen und Ihre Sorgen loswerden. Das Geheimnis ist einfach: **Es ist eine getarnte Fastenkur.** Der Magen und die Därme haben eine Ruhepause wie beim Fasten. Die Ausscheidung wird gefördert und die lebenswichtigen Organe erholen sich. Aber wenn man dies länger fortführt, verstopft der Darm aus Mangel an fester Nahrung, und man sagt, daß Fletcher selbst an ernsten "Schwierigkeiten" in diesen Organen starb.

Eine andere, in ihrer Wirkung getarnte Fastenkur ist die **Salisbury-Kur**. Ein kleines Stück Beefsteak und ein wenig Toast, einmal am Tag, sonst nichts. Erleichtert, bessert, aber heilt niemals vollkommen.

In die gleiche Rubrik gehört die **Milchdiät**, die selbst die fortschrittlichsten Fachleute für Fasten und Ernährung durch ihre bei vielen Fällen erzielten Teilerfolge verwirrt. Dies ist das Geheimnis: Wenn man drei "ordentliche" Mahlzeiten am Tag, jede aus mindestens drei Gängen bestehend, durch ein paar Liter Milch (Flüssigkeit) ersetzt, sind die Belastungen in der menschlichen Maschine viel geringer (vergleichen Sie Kapitel 6), man fühlt sich besser, und der Körper scheidet teilweise aus und in vielen Fällen werden Sie von Ihren Schwierigkeiten befreit. Aber alle Patienten, die sich von Milch ernähren, leiden früher oder später doch wieder unter schrecklicher Verstopfung, da Milch ein erstklassiger, klebriger Schleimbildner ist.

Schroth-Kur

Diese sogenannte "trockene Kur", die von einem der großen Pioniere der Naturheilkunde begründet wurde, ist in ihrer Wirkung ebenfalls eine **Fastenkur**. Drei Tage ißt man nichts als trockenes Brot, ohne etwas zu trinken. Am vierten Tag nimmt man unbegrenzt leichten Wein und etwas Nahrung zu sich, das kombiniert man mit feuchten Packungen während der ganzen Nacht. Dies verursacht eine gewaltige Ausscheidung, falls Sie die Heftigkeit dieser "Pferdekur" durchstehen. Schroth hatte wunderbaren Erfolg und einen weltweiten Ruf, aber viele, die diese schnelle Hilfe öfter "genossen" hatten, kamen in mein Sanatorium, und ich fand heraus, daß sie ein sehr schwaches Herz hatten und ihnen mehr oder weniger die elastische Leistungsfähigkeit des Gewebes fehlte. Lesen Sie nochmals Kapitel 6, und Sie werden sofort den Grund verstehen. Ich benutze die gleichen Prinzipien dieser Kur in verbesserter Form in Fällen, bei denen es keine Reaktion auf eine Trinkfastenkur oder auf schleimfreier Ernährung gab:

Zwei oder drei Tage nur getrocknetes Obst, gefolgt von einem Tag mit saftigem Obst und stärkefreiem Gemüse erzeugen eine äußerst wirksame Ausscheidung, ist aber nur ratsam für relativ "starke" Menschen.

Es sind Hunderte anderer diätetischer Kuren auf dem "Markt" und zuweilen wird immer eine neue modern; von der langen Fastenkur und dem "Obstfasten" bis zum sogenannten "wissenschaftlich zubereiteten" Mischungen medizinischer und nicht-medizinischer Diätspezialisten. Der Gesundheitssuchende denkt, daß es eine besondere Nahrung gibt oder eine besondere Zusammenstellung für sein spezielles Leiden gibt, und er versucht alles - aber immer so lange vergebens, wie er nicht weiß und nicht versteht, daß es nur eine Krankheit gibt - innerer Schmutz, Abfall und Belastungen, und daß diese Belastungsstoffe systematisch ausgeschieden werden können und müssen. Nur durch das genaue Gegenteil von krankheitserzeugender, schleimbildender Nahrung, nämlich durch die "schleimfreie Heilkost", die aus Obst und Kräutern, (Salate und grünblättriges Gemüse) besteht, das seit der Zeit Moses, dem großen Ernährungsfachmann und Fastenden (siehe Genesis), als "unmodern" angesehen wird.

Je mehr wir über die Naturgesetze lernen, die unsere Gesundheit regeln und regieren, desto weniger müssen wir den zerstörerischen Angriff von Krankheit fürchten. Nur bei einer schleimfreien Ernährung können wir damit rechnen, die Ansammlung von Abfallstoffen und Belastungen auszuscheiden, die sich in unserem Körper während lebenslangem falschem Essen abgelagert haben. Geben Sie ihrem Körper einen reinen Blutkreislauf, und er wird

harmonisch arbeiten, wie die Natur es vorgesehen hat.

Kapitel 14

Verwirrung in der Ernährungslehre
Teil III

Nach diesen kritischen Betrachtungen wichtiger Ernährungslehren muß ich zugeben, daß alle etwas Gutes haben und Beträchtliches beigetragen haben zum Fortschritt bei der Lösung des Nahrungsproblems und der Heilung von Krankheiten durch die Ernährung.

Blickt man zurück auf die ganze Entwicklung während der vergangenen Jahre bleibt diese Tatsache bestehen: Mit dem Fortschritt der Chemie kamen die medizinischen Fachleute zu folgendem Schluß: *"Wir kennen jetzt genau alle Elemente, die im menschlichen Körper enthalten sind und wissen deshalb genau, was man für den Aufbau, für den Ersatz verbrauchter Zellen essen muß, um Lebenskraft, Leistungsfähigkeit, Stärke und Wärme zu erzeugen".*

Es wurde in früheren Kapiteln dargelegt, warum diese "Schlüsse" falsch sind und warum sie die "Eiweiß"-Marotte und später die "Mineralsalz"-Marotte hervorgerufen haben und jetzt die neueste Mode, d. h. die "Rohkost"-Marotte. Ohne Kenntnis der "großen Unbekannten" müssen ihre Schlüsse falsch sein. Diese große "Unbekannte" - den chemischen und medizinischen Fachleuten unbekannt - unbekannt dem Durchschnittsmenschen und Gesundheitssuchenden - unbekannt dem Ernährungslaien - in den allgemeinen diätetischen Verfahren, unbekannt. Diese "große Unbekannte" heißt in meiner Formel B (Belastung) . L (Lebenskraft) ist gleich K (Kraft) minus B - der Abfall, Schleim, Säuren und Gifte, die **Belastung oder B** im kranken und auch im durchschnittlich "gesunden" menschlichen Körper.

Mit anderen Worten, wenn die menschliche Ernährung jemals durch mathematische, chemische Formeln berechnet werden könnte, die genau sagen könnten, was zu essen ist, würde man noch immer von der Natur getäuscht werden - so lange, wie eine ideale Nahrung mit Abfall aus Schleim und Säuren gegeben und damit vermengt ist, der sich bereits durch jahrelanges falsches Leben im menschlichen Organismus befindet. Die Natur verwirrt Sie so lange, wie Sie es versäumen, ihre Tatsachen und Wahrheiten zu erkennen - aber die Natur selbst wird nicht getäuscht. Für den Laien reagiert Rohkost mehr oder weniger geheimnisvoll, so lange sie mit dem eigenen Schleim vermischt wird, so lange sie den Schleim und seine Gifte im unreinen, kranken Körper aufrührt und zur Ausscheidung bringt. Alle Laien und alle Fachleute der Ernährungsbewegung stehen vor einem Rätsel, sind verwirrt, und noch immer in vollkommener Unkenntnis über die Tatsache, daß es dem Menschen im allgemeinen *zuerst schlechter* geht. Es entwickeln sich manchmal Geschwüre und alle Arten von Schmerzen bis hin zu Verdauungsstörungen, sobald er mit einer radikalen Obstkost, mit schleimfreier oder roher Nahrung beginnt.

"Sagen Sie mir, was ich essen soll", jammert der Kranke, *"ich möchte eine tägliche Speisekarte für meine spezielle Krankheit"* (wie ein Arzneirezept), und dies betrachtet er dann als völlig ausreichend. Wenn die Ausscheidung beginnt, sagt er: *"Diese Nahrung bekommt mir nicht"*, statt zu erkennen, daß die Übergangskost bereits begonnen hat, auf mäßige Art den alten Abfall im Körper zu lösen und auszuscheiden, natürlich mit einigen Beschwerden. Man muß ihm die Notwendigkeit klar machen, daß man sich mit diesen zeitweiligen

Unannehmlichkeiten abfinden muß und daß man sich in der Tat glücklich schätzen kann, weil es ihm möglich ist, mit der täglichen Arbeit fortzufahren, statt sich einer Operation zu unterziehen, was heißen würde, Monate in einem Krankenhaus zu verbringen. Die Kost "paßt" für ihn, aber er "paßt" nicht zu der Kost.

Nun werden Sie verstehen, warum die "schleimfreie Kost" ein Verfahren ist, bei dem jede Veränderung in der Ernährung eine bestimmte Aufgabe zu erfüllen hat - als Heilkost, die je nach Zustand des Kranken systematisch angewandt werden muß.

Sicher wissen Sie nun, warum und auf welche Art ich mich von allen anderen unterscheide. Die "schleimfreie Heilkost" ist keine Sammlung verschiedener Speisefolgen für jede Krankheit; es ist keine "zurechtgemachte" Zusammenstellung von wertvoller und nahrhafter Nahrung es ist nicht wie eine Arzneiverordnung oder Sammelwerk von Standarddiäten, geeignet für jede Krankheit, sondern es ist ein Verfahren von Kostveränderungen und Kostverbesserungen - ein Verfahren der Ausscheidung von kranken Substanzen, Abfallstoffen, Schleim und Giften, ein Verfahren zur langsamen Veränderung und Verbesserung der Ernährung, zu einer Ernährung der Heilung, bis hin zur idealen und natürlichen Nahrung des Menschen, die ausschließlich aus Obst, Salaten und Gemüse besteht. DAS ist **DIE SCHLEIMFREIE HEILKOST**.

Es ist deshalb eine in jedem Fall unterschiedliche individuelle angepaßte, systematische, fortschrittliche Methode, sich "seinen Weg zur Gesundheit zu eressen", falls notwendig, mit kurzem oder längerem Fasten verbunden.

Es ist ein Heilungsprozeß, den jeder kranke Mensch durchlaufen muß, wenn er vollkommen geheilt werden will. Es ist ein ausschließlich diätetischer "Kurier- und Heilungs-, Aufbau- und Erholungsprozeß", der auf Grundlage der Anwendung nichtschädlicher, natürlicher Nahrung, "geschaffen" ist für die Menschheit und biologisch entwickelt wurde durch den Schöpfer in der "Genesis" "Obst und Kräuter" oder "schleimfreie Kost". Die Natur wird ihren Teil tun, wenn wir ihr nur eine kleine Chance geben. Versuchen Sie es selbst und beobachten Sie die Ergebnisse.

Kapitel 15

Ragnar Bergs Tabellen

Sie wissen nun, daß das Ernährungsproblem nicht, wie es sich die meisten Menschen vorstellen, einfach durch das Wissen, welche Nahrungsmittel am besten sind und aus welcher Art von Nahrungsmitteln die schleimfreie Kost besteht, gelöst wird. Ich habe Ihnen in den vorherigen Kapiteln Kenntnisse geliefert, was im menschlichen Körper passiert und was passieren muß, wenn der kranke Mensch nur die "besten Nahrungsmittel" ißt oder eine lange Fastenkur unternimmt. Später werden Sie erfahren, wie dieses Aufrütteln und Ausscheiden von Schleim durch "richtige Nahrung" und Fasten von Ihnen selbst, dem behandelnden Arzt oder einem Ernährungsfachmann kontrolliert werden kann und muß.

Sie werden jetzt erkennen, von welch geringem Wert und wie schädlich es für den Gesundheitssuchenden sein kann, seinen Magen täglich mit schrecklichen Mischungen "gehaltvoller Nahrungsmittel" oder "Zusammenstellungen von roher Nahrung" vollzustopfen (im Glauben, daß rohe Nahrung allein die Gesundheit wiederherstellen wird), ohne jeglichen Plan oder System, ohne jede Rücksicht auf die Krankheit und seinen geistigen und körperlichen Zustand.

Trotz meiner Abneigung gegen "Forscher" werde ich eine Auswahl von Tabellen unterbreiten, die zusammengestellt wurden von einem der fortschrittlichsten Fachleute der physiologischen Chemie, Ragnar Berg, vom Speziallabor für Nahrungsmittelforschung in Dr. Lahmanns Sanatorium in Deutschland. Bergs Schlußfolgerungen sind wie folgt:

Daß man soviel wie möglich mineralsalzhaltige, nicht säureerzeugende, alkalihaltige Nahrung essen muß, um schädliche Säuren zu binden und zu neutralisieren, die in säurebildenden Nahrungsmittel enthalten sind, aus denen die tägliche Ernährung besteht. Mit anderen W orten, wenn Sie Fleisch, Eier, Nüsse, Milch und stärkehaltige Nahrung essen wollen, müssen Sie auch Obst und stärkefreies Gemüse essen, um gesund zu sein. Es ist erstaunlich festzustellen, daß die Mehrzahl der Nahrungsmittel, die er "säurebildend" nennt, genau die sind, die ich "schleimbildend" nenne, und was er "säurebindend" nennt, das heißt nicht säurehaltige Nahrung, ist fast genau das, was ich "schleimfrei" nenne.

Seine Tabellen sind zweifellos die besten, die es gibt, und ihr Wert für uns besteht darin, daß wir aus Ihnen die guten und schlechten Eigenschaften jeder Nahrung in Prozentsätzen ablesen können. Er nennt sie positive und negative Eigenschaften. Sie werden vielleicht überrascht sein festzustellen, daß er durch wissenschaftliche Analysen bestätigt und beweist, daß meine Einteilung der schädlichen Nahrungsmittel in schleimbildende oder nicht schleimbildende oder schleimfreie richtig ist! Er beweist wissenschaftlich, was ich lange zuvor herausgefunden hatte, daß jede Nahrung, die Schleim erzeugt, nach dem Zerfall im Organismus gleichzeitig Säure erzeugt. Sehr bemerkenswert und für uns wichtig zu wissen ist das, was er über das Düngen und die Ergebnisse des Kochens von Nahrungsmitteln herausfand.

Düngen mit tierischen oder menschlichen Exkrementen oder selbst mit zu vielen Mineraldüngem (Ammoniumsulfat und Superphosphat und durch Überbewässerung), verändert die positiven, guten Eigenschaften in negative, "schlechte" - oder verringert zumindest die guten Eigenschaften. Der Erzeuger sichert sich den Nutzen, da seine Ware gut aussieht, von guter Größe und Gewicht ist und infolgedessen einen guten Marktpreis erzielt,

während der Verbraucher mehr bezahlt für Nahrung, die eigentlich schädlich ist.

Positive Eigenschaften werden auch durch Kochen mit zuviel Wasser in negative verändert. Die guten Eigenschaften gehen ins Wasser über und die wertvollen Mineralsalze werden mit dem Kochwasser weggeschüttet.

Da viel mehr gedüngt wird als notwendig ist, können Sie leicht begreifen, warum besonders stark gedüngte Gemüse, die schnell wachsen, wie Spargel, Kohl, Blumenkohl etc. weniger Werte aufweisen als dies bei gleichen Arten von Gemüsen der Fall ist, die weniger gedüngt wurden.

Zur Erklärung seiner Tabellen gibt Berg an:

"Zu den verschiedenen Möglichkeiten, gesunde Nahrungsmittel in Gifte zu verwandeln, gehört das Schwefeln von Trockenfrüchten, die Verwendung von Natriumbenzoat oder Salizyl-Säure (beides starke Gifte), um Konservennahrung vor der Gärung zu bewahren Die gefährlichste Methode ist die, den Dampf von Schwefelsäure zu benutzen".

Stellen Sie sich vor, wie die Leute zum Narren gehalten werden, wenn man ihnen große Früchte und prächtig aussehendes Gemüse - schöne, strahlend aussehende, geschwefelte Früchte präsentiert.

"Der Amerikaner ißt mit den Augen", sagt Dr. Harry Ellington Brook, *"wobei er schneeweißes Brot bevorzugt, eine Nahrung zum Verhungern, das durch raffinierendes Mahlen aller Mineralsalze beraubt ist"* - Es ist eins der negativsten Nahrungsmittel in Bergs Tabellen. Besonders wenn es in teure, auffällige Papierschachteln verpackt ist, hält der Käufer es für das beste Brot und zahlt bereitwillig einen höheren Preis, ohne zu merken, daß er sich in Wirklichkeit "seinen Weg ißt ins Grab" mit diesen "perfekt zusammengestellten Nahrungsmitteln" des modernen Handels.

Ragnar Bergs Tabellen zur Nahrungsmittelanalyse, die die positiven (oder guten) Eigenschaften und die negativen (oder schlechten) Eigenschaften in Prozentsätzen zeigen, belegen, wieviel Säure eine Nahrung erzeugt (ebenso wie die Menge an Schleim) und den Prozentsatz der Mineralsalze der Alkaliart zur Neutralisierung der Säuren. Man kann also ersehen, bis zu welchem Grad (in Prozenten) ein Nahrungsmittel dazu beiträgt, den Schleim, der seit der Kindheit im Organismus abgelagert ist, zusammen mit seinen sauren Giften "aufzurütteln", zu lösen, zu neutralisieren und auszuscheiden. Diese Tabelle von Ragnar Berg wurde in Deutschland, 10 Jahre nachdem meine "Schleimtheorie" der Krankheit und Nahrungsqualitäten gelehrt wurde, veröffentlicht, und Berg lieferte unbeabsichtigt den wissenschaftlichen Beweis, daß meine "Schleimtheorie" richtig ist. Die Tatsache, daß einige in der Liste angegebene Nahrungsmittel "säurebindend" sind, muß nicht unbedingt bedeuten, daß ich ihre Anwendung billige. Diese Liste wird nur als Vergleich angeboten und sollte auf ihren Wert hin studiert werden. Bitte verstehen Sie, daß ich nicht Bergs Theorien unterstütze. Zweifellos wird durch das Auspressen von Zitronensaft auf einen Fisch oder durch das Essen einer Portion säurebindenden Gemüses mit der gleichen Mahlzeit, zu der säurebildende Nahrung gegessen wird, die schädliche Wirkung teilweise verringert.

Je größer die "säurebindenden" Eigenschaften eines Nahrungsmittels sind, um so wertvoller ist sie als Schleim-Ausscheider. Schwarzer Rettich, wenn er reif ist, Spinat, Löwenzahn und Dill sind alle ausgezeichnete Reinigungsmittel.

Kapitel 16

Übergangskost
Teil I

In den vorangegangenen Kapiteln haben Sie die Nahrungsmittel kennengelernt, die am besten sind und jene, die schlecht und die, die am schlechtesten sind. Sie kennen den Grund, warum etwas und auch was in unserem Organismus geschieht - was mit guten Nahrungsmitteln und auch mit schlechten im menschlichen Körper passiert. Sie haben gelesen, daß sogar die besten Nahrungsmittel mit den höchsten, wirksamsten Heilungseigenschaften am Anfang schädlich, sogar gefährlich werden können, wenn sie nicht sorgsam angewandt werden; daß sie sich mit dem schmutzigen Schleim und den Giften vermischen, die sie im Körper loslösen und die dabei giftig werden können und in diesem vergifteten Zustand in den Blutkreislauf eindringen.

Die Natur arbeitet absolut vollkommen durch evolutionäre, allmähliche Veränderungen, Entwicklungen und Vervollkommnung und nicht durch Katastrophen. Nichts ist unrichtiger als der Gedanke, daß eine jahrzehntealte chronische Krankheit durch eine besonders lange Fastenkur geheilt werden kann oder durch eine radikal ausgedehnte Obstkost. *"Die Mühlen der Natur mahlen langsam aber sicher".*

Meine Erfahrung von mehr als zwanzig Jahren, die im wesentlichen äußerst ernste Fälle aller möglichen Krankheiten umfaßt, hat gezeigt, daß eine sorgfältig ausgewählte und allmählich veränderte Übergangskost für jeden Patienten der beste und sicherste Weg ist, eine Kur zu beginnen, besonders für den Mischköstler. So lange teilweise falsche Nahrungsmittel verwendet werden (Nahrungsmittel der Zivilisation), nenne ich es eine schleimarme Kost. Übergang bedeutet langsamer Wechsel von krankheitsverursachender Nahrung zu krankheitsheilender Nahrung, die ich schleimfreie Kost nenne.

Die Geschwindigkeit der Ausscheidung hängt von den Mengen und Eigenschaften der Nahrung ab und kann deshalb dem Zustand des Patienten entsprechend kontrolliert und reguliert werden. Die schlechteste und bei weitem die ungesündeste Gewohnheit ist das schwere Frühstück. Wenn Sie den Wunsch haben, gute Ergebnisse zu erreichen, sollten Sie am frühen Morgen überhaupt keine feste Nahrung essen. Es ist erlaubt, etwas zu trinken, am besten frisch gepreßte Obstsäfte, aber sonst nichts. Sollte das zu schwierig sein, können Sie später wieder trinken, damit Ihr Mittagessen dann auf leeren Magen eingenommen wird. Das ist so wichtig, daß eine Anzahl leichterer Krankheiten schon durch den sogenannten "Kein Frühstück-Plan" geheilt werden kann. (Über dieses Thema wird ausführlicher in den Fastenkapiteln 18, 19, 20, 21 berichtet).

Am besten ißt man nicht mehr als zwei Mahlzeiten am Tag, obwohl die Menge, die Sie essen, der von drei oder sogar vier Mahlzeiten entspricht. Später, wenn der Magen reiner ist, kann frisches Obst, wenn es reif ist, zum Frühstück gegessen werden.

Wenn möglich sollte die erste Mahlzeit, das Mittagessen, zwischen zehn und elf Uhr am Morgen gegessen werden und das Abendessen nicht vor fünf oder sechs Uhr am Nachmittag. Eine andere, sehr wichtige Regel, wenn man sich gesund essen will, heißt **EINFACHHEIT**; mit anderen Worten, mischen Sie nicht zu viele verschiedene Nahrungsmittel bei einer

Mahlzeit. Zählen Sie einmal die Anzahl der verschiedenen Dinge, die in einer heutigen durchschnittlichen Mahlzeit enthalten sind. Die Gesamtmenge wird Sie erschrecken.

TRINKEN SIE NIEMALS WÄHREND EINER MAHLZEIT. Sind Sie an Tee oder Kaffee gewöhnt, *warten Sie eine Weile*, nachdem Sie gegessen haben, bevor Sie trinken. Suppen sollten bei den Mahlzeiten vermieden werden, da eine gute Verdauung schwieriger wird, je mehr Flüssigkeit aufgenommen wird. Wird ein warmes Getränk gewünscht, zum Beispiel als Frühstücksgetränk während des Winters, machen Sie eine Brühe aus verschiedenen Gemüsen, wie Spinat, Zwiebeln, Karotten, Kohl usw..

Menüs für die ersten zwei Wochen

Mittagessen: ein gemischter Salat, bestehend aus rohen, geriebenen Karotten oder kaltem Krautsalat oder beidem, halb und halb, und zwei oder drei Löffel gedämpftem Gemüse wie grüne Erbsen, grüne Bohnen oder Spinat. Fügen Sie folgendes hinzu (was gerade reif ist): Gurken, Tomaten, grüne Zwiebeln, Kopfsalat oder anderes Grünblattgemüse, Sellerie usw. aber nur soviel, daß der Geschmack verbessert wird.

Wenn Sie wollen, können Sie je nach Geschmack eine Ölsalatsauce machen, indem Sie Zitronensaft anstatt Essig verwenden - nur zum Würzen. Der Rest der Mahlzeit sollte aus einem gebackenen oder gedämpften Gemüse bestehen, wie Blumenkohl, Rote Bete, Pastinake, Rüben, Kürbis usw. Wenn Sie noch hungrig sind, können Sie eine kleine gebackene Kartoffel essen oder eine Scheibe getoastetes

Kleie- oder Vollkornbrot. Fette jeglicher Art, einschließlich Butter, sind unnatürlich und sollten nicht gegessen werden. Sollten Sie sich jedoch nach Fett sehnen, ist es das beste, Erdnußbutter oder andere Nußbutter für Ihr Brot zu nehmen. Während der Wintermonate können konservierte Gemüse genommen werden, wenn grünes Gemüse nicht verfügbar ist. Trinken Sie den Saft am Morgen separat und mischen Sie die grünen oder die Gartenbohnen oder den Spinat usw. mit der oben beschriebenen Salatgrundlage aus kaltem Krautsalat oder rohen Karotten. Zweck dieses Menüs ist es, den "Besen" zu tiefem und so die Mittel für die mechanische Reinigung des Verdauungstraktes mit großen Mengen von rohem, gebackenem und gedämpftem, stärkelosem Gemüse bereitzustellen. Dies könnte man "Ehrets kombinierten Standardsalat" nennen, den "inneren Besen", über den so häufig gesprochen wurde, und der so wichtig ist für das richtige Ausscheiden der aufgespeicherten Gifte, die während des Hausputzes des Körpers gelöst werden.

Abendessen: Mischen Sie (halb und halb) gedämpftes Obst, wie Apfelmus, gedämpfte Trockenaprikosen, gedämpfte Trockenpfirsiche oder gedämpfte Backpflaumen mit Hüttenkäse oder mit ein paar sehr reifen Bananen, zerdrückten und je nach Geschmack mit Honig gesüßten Bananen.

Die Bananen sind für einen weniger "verschleimten" oder weniger sauren Magen.

Menüs für die zweiten zwei Wochen

Mittagessen: Zuerst einen gebackenen Apfel, Apfelmus oder anderes gedämpftes Backobst. Nach zehn oder fünfzehn Minuten ein gemischter Salat, wie im ersten Menü vorgeschlagen und, wenn man noch hungrig ist, Kleie- oder Vollkornbrot getoastet. Butter sollte allmählich vermieden und während des Übergangs durch eine Gemüse- oder Nußbutter ersetzt werden. Das Durchfeuchten des Salates durch das gekochte Gemüse für 10 - 15 Minuten erspart die

Salatsauce.

Abendessen: ein gebackenes oder gedämpftes Gemüse, wie im ersten Menü vorgeschlagen, gefolgt von einem Gemüsesalat aus Kopfsalat und Gurke oder rohem Sellerie oder ein wenig kaltem Krautsalat.

Menüs für die dritten zwei Wochen

Mittagessen: Während des Sommers sollte dies ausschließlich aus Obst bestehen - nur einer Sorte. Im Winter kann süßes Trockenobst, wie zum Beispiel Pflaumen, Feigen, Rosinen oder Datteln, mit Äpfeln oder Orangen gegessen werden oder die getrockneten Früchte können zusammen mit wenigen Nüssen gekaut werden, darauf folgt das frische Obst. Wenn das am Anfang nicht sättigt, warten Sie zehn oder fünfzehn Minuten und essen Sie dann ein paar Kopfsalatblätter oder Gemüse, entweder gekocht oder roh, aber nur eine geringe Menge.

Abendessen: Ein gemischter Salat, wie im ersten Menü vorgeschlagen, gefolgt von einem gebackenen Gemüse.

Menüs für die vierten zwei Wochen

Mittagessen: Obst wie in den vorangegangenen Menüs.

Abendessen: Zuerst essen Sie Obst, entweder gebacken oder gedämpft oder frisch, ein wenig später gefolgt von kaltem, gekochtem Gemüse oder besser noch einem Gemüsesalat.

Wenn Sie glauben, zu schnell Gewicht zu verlieren, sollte die Ausscheidung durch die Hinzufügung von Brot oder Kartoffeln nach dem Gemüse verlangsamt werden. Sollten Sie am Anfang ein heftiges Verlangen nach Fleisch verspüren - eine wiederkehrende starke Begierde, der Sie nicht widerstehen können, dann essen Sie an diesem Tag nur Gemüse und kein Obst.

Ein gelöstes Rätsel

Der Grund, warum im allgemeinen Ärzte und sogar Naturheilkundler wie auch Laien, nicht an die Obstkost oder schleimfreie Kost glauben, ist einfach der: Wer auch immer mit dieser Heilkost Versuche macht, ohne Erfahrung zu haben, egal ob krank oder gesund, verliert sofort das Zutrauen zu ihr, sobald er eine Krise hat, weil er, wie er glaubt "ernsthaft krank" ist, also einen Tag erlebt, an dem eine große Menge gelöster Abfallstoffe, Kleister, Schleim und andere Gifte zurück in den Kreislauf gebracht werden, ein Tag starker Ausscheidung. Dies erzeugt gleichzeitig ein starkes, fast unwiderstehliches Verlangen nach falscher Nahrung und, so seltsam dies auch scheinen mag, der Patient verlangt am stärksten nach der falschen Nahrung, die einmal seine Lieblingsnahrung war. Das wird durch die Tatsache erklärt, daß die Natur die Abfa11stoffe gerade dieser Nahrung durch den Kreislauf ausscheidet - und dann, wenn diese im Kreislauf sind, wird ganz natürlich Verlangen und Begierde danach erzeugt.

Deshalb ist es von äußerster Wichtigkeit, daß jede Mahlzeit einer Heilkost und Reinigung den Körper sobald wie möglich verlassen muß. Durch das Vermengen mit losgelösten und aufgelösten Giften verursachen sie diese »unangenehme« Empfindungen - eine Tatsache, die niemals zuvor vollkommen verstanden oder erklärt wurde.

Gewisse Nahrungsmittel erweisen sich unter bestimmten Bedingungen als besonders stark abführend. Deshalb essen Sie diese Nahrungsmittel, bei denen Sie selbst herausgefunden

haben, daß sie bei Ihnen am meisten abführen. Wenn Sie vor dem Schlafen keinen regelmäßigen Stuhlgang haben, helfen Sie mit einem Einlauf, einem natürlichen Abführmittel oder mit beidem nach. Eine natürliche Abführhilfe, die Sie zweifellos sehr wirksam finden werden, ist das Essen von ein paar getrockneten Pflaumen, bevor anderes Obst gegessen wird.

Kapitel 17

Übergangskost
Teil II
Spezielle Übergangsrezepte

Da ich als "Ernährungsfachmann" bekannt bin, bekomme ich dauernd Nachfragen nach einem "Ernährungsbuch" oder mindestens einer Sammlung von Nahrungszusammenstellungen, nach schleimfreien Rezepten und Menüs.

Viele Bücher von Ernährungsfachleuten sind bereits veröffentlicht worden. Sie nennen es "wissenschaftliche Ernährung", aber kaum eine von ihnen stimmt mit der Natur überein. Freilebende Tiere z. B. fressen keine "gemischten" Mahlzeiten.

Ich muß Sie nochmals daran erinnern, daß Schafe in der Wildnis während ihres ganzen Lebens überhaupt nichts anderes als Gras fressen. Kein Tier mischt beim Fressen gleichzeitig Verschiedenes oder trinkt sogar zwischen den einzelnen Bissen, mit Ausnahme von Haustieren, die vom zivilisierten Menschen zu Mischessern gemacht wurden.

Die ideale und gleichzeitig für den Menschen natürlichste Nahrung ist **eine Sorte frisches Obst**, das gerade Saison hat, und Sie werden bald, nachdem Sie eine Weile nach der Übergangskost gelebt haben, merken, daß Sie sich zufriedener fühlen und sich mit einer Sorte Obst besser genährt fühlen als Mischungen oder vorbereiteter, aufbereiteter Nahrung. Dieser Zustand kann sich aber erst einstellen, wenn Ihr Körper vollkommen rein ist.

Während der Übergangsernährung verwende ich Nahrungsmittelzusammenstellungen und Mischungen, die aus gekochten, gedämpften oder gebackenen Nahrungsmitteln bestehen, um den Heilungsvorgang vernünftig, systematisch und kontrolliert durchzuführen.

Gemüse und Obst

Meine Erfahrung hat mich gelehrt, daß sich nur roher Sellerie, Kopfsalat, Karotten und Rote Beten gut mit Obst kombinieren lassen. Im allgemeinen ist es am besten, nie mehr als drei Sorten zu kombinieren. Nehmen Sie immer eine Sorte als "Grundlage" oder Basis.

Für einen schlechten, sauren oder "verschleimten Magen" nehmen Sie Menüs aus mehr Gemüse und sehr wenig Obst. Für einen Magen in besserem Zustand oder für den Durchschnittsmagen nehmen Sie mehr Obst und weniger Gemüse. Hier ein Beispiel:

1. Für einen schlechten Magen: Nehmen Sie als Grundlage 2/3 geriebene oder geschnetzelte rohe Karotten. Auch geriebener Sellerie oder geriebene Rote Bete können verwendet werden, obwohl Karotten am besten sind. Fügen Sie 1/3 fein geschnittene, sehr reife Bananen hinzu und ein paar Rosinen oder in Stücke geschnittene, getrocknete Feigen. Keine Nüsse oder Getreide. Mischen Sie niemals Nüsse mit feuchtem Obst.

2. Für einen besseren Magen: Nehmen Sie als Grundlage 2/3 geschnittene oder geriebene Äpfel, 1/3 geschnetzelte Karotten (oder Rote Beten oder Sellerie). Um die Wirkung dieser Verbindung in ihrer aggressiven, auflösenden Funktion als Schleim und Giftausscheider

zu erhöhen, fügen Sie mehr Rosinen hinzu, geschnittene, getrocknete Feigen, Honig oder ein Fruchtgelee.

Fruchtsäure löst Abfallstoffe auf und bildet Gase; Fruchtzucker gärt im Abfall und wühlt ihn auf und bildet ebenfalls Gase. Beide scheiden aus, und aus diesem Grund kann es schädlich werden, wenn sie zu intensiv arbeiten. Deshalb ist es ratsam, häufiger rohes Gemüse als »Besen« zu benutzen. Aus dem gleichen Grund nehmen Sie am Anfang gedämpftes Obst oder mindestens halb und halb; zum Beispiel die Hälfte rohe, geriebene Äpfel (mit der Schale) und die Hälfte Apfelmus, mit Honig gesüßt.

Ersatz für eine "anständige Mahlzeit"

Vor oder während einer Krise oder kurz danach, oder um ein Verlangen nach falscher Nahrung, die besonders reichhaltig an Fett ist, zu stillen, können Sie gelegentlich folgendes ausprobieren. Obwohl zu reichhaltig, ist es weniger schädlich als eine "anständige Mahlzeit" und Sie werden sehen, daß es sehr gut schmeckt:

Nehmen Sie etwas geriebene Kokosnuß, vermischt mit Apfelmus, gedämpften Backpflaumen oder gesüßten Aprikosen.

Sehr reife Bananen oder falls nicht reif, gebacken, machen Sie, wenn Sie ungewöhnlich hungrig sind, sehr schnell satt.

Geriebene Nüsse oder Nußbutter können hin und wieder serviert werden, sind aber zu reich an Eiweiß und werden bei dauerndem Verzehr Schleim und Säure erzeugen.

"Verbessertes" Gemüse

Nur ein gekochtes Gemüse sollte in einer Mahlzeit verwendet werden. Es kann entweder kalt oder wann gegessen werden und mit grünem Salat und rohem Gemüse gemischt werden.

Wenn Kohl, Karotten, Rüben, Rote Beten, Blumenkohl, Zwiebeln usw., langsam in sehr wenig Wasser gedämpft werden oder am besten sorgfältig gebacken werden, werden sie süßer. Das beweist, daß sich die Kohlenhydrate zu Traubenzucker umwandeln, und daß die Mineralsalze nicht zerstört und nicht ausgeschieden werden. Das ist in der Tat eine Verbesserung und nicht nutzlos.

Im Winter kann konservierte Nahrung als Ersatz für frische verwendet werden. Ich unterscheide mich von den "Verfechtern" für rohe Nahrung, weil der Nährwert bei einer Heilkost nicht wichtig ist. Es ist von größerer Bedeutung, daß der Patient während des Übergangs seine Veränderung in der Ernährung genießt bis sich sein Geschmack und sein Zustand verbessert haben.

"Schleim"-Ausscheidungs-Rezepte

1. Rosinen und Feigen oder Nüsse, mit rohen, grünen Zwiebeln gleichzeitig sorgfältig zerkaut. Dies muß nicht separat gegessen werden, um gute Ergebnisse zu erzielen.

2. Geriebener Meerrettich gemischt mit Honig. Lassen Sie ihn nach dem Mischen stehen, um ihm die Schärfe zu nehmen. Der Honig wird nur gebraucht, um sie zu lindem. 2/3 Meerrettich und 1/3 Honig oder nach Geschmack. Der gewöhnliche Rettich, besonders der

schwarze Rettich, kann auf die gleiche Weise oder fein geschnitten verwendet werden und als Salat allein gegessen werden. Im Rettich ist eine erstaunliche Menge an Mineralsalzen, besonders im schwarzen.

Lösemittel für alten, harten Schleim und Harnsäure

Mit dem folgenden Rezept habe ich einmal eine Frau geheilt, die nach sechs Jahren Lähmung wieder vollkommen gesund wurde, obwohl sowohl das Fasten als auch die schleimfreie Kost versagten. Sie kann nicht von einen mit Schleim gefüllten Magen aufgenommen werden. Das Rezept: Nehmen Sie den Saft und das Fruchtfleisch von vier Zitronen. Reiben Sie die Schale einer Zitrone und mischen Sie sie mit dem Saft. Süßen Sie nach Geschmack mit Honig oder Fruchtgelee. Das Süßen macht die Mischung weniger sauer und bitter.

Salatsaucen

Sie sind wirklich eine Frage des persönlichen Geschmacks. Ein guter Salat mit Olivenöl mit Zitronensaft nach Geschmack ist einfach und gut. Ein Löffel Erdnußbutter oder Nußbutter in Wasser aufgelöst und ein wenig Zitronensaft beigefügt, ist ein einfaches Rezept. Fügen Sie, falls gewünscht, noch geschnittene (grüne) Zwiebeln hinzu. Selbstgemachte Mayonnaise, für die man Zitrone statt Essig nimmt, ist während der Übergangskost nicht besonders schädlich und kann, wenn Sie es mögen, verwendet werden. Zu Sauce gekochte Tomaten oder eine gute Tomatensuppe, gemischt mit der Salatsauce, kann dazu beitragen, daß Ihnen die "Übergangskost" schmeckt.

Getränke

Auch wenn die Verwendung von Tafelsalz aufhört, werden Sie während Ihrer Übergangskost manchmal sehr durstig sein, weil der Schleim, der jetzt wieder in den Kreislauf zurückkehrt, und der Abfall zersetzter unnatürlicher Nahrung, die während Ihres früheren Lebens zusammen mit Salz gegessen wurde, sehr salzig sind. Wenn das alles im Kreislauf ist, werden Sie an unnatürlichem Durst leiden. Fruchtsaft evtl. mit ein wenig Honig wird den Durst besser lindern als Wasser.

Der Saft von sauren oder säuerlichem Obst ergibt ein gutes Getränk. Am besten ist süßer Apfelwein, wenn er nicht zu süß ist. Getreidekaffee oder sogar leichter, echter Kaffee, falls dies Ihr gewohntes Getränk war, kann während des Übergangszeitraumes verwendet werden.

Ergänzung zu den Menüs und Zusammenstellungen der Übergangskost

Neben besonderen Verordnungen für Patienten mit persönlicher Behandlung, gab es in meinem Sanatorium ein "Standardmenü":

ein Getränk am Morgen

Mittagessen: eine oder zwei Sorten Obst

Abendessen: Gemüse, schleimarm oder schleimfrei

Diese Ernährung bringt einen Menschen, den man nicht als krank bezeichnen kann, schnell in einen besseren Zustand. Leichte Anfälle von Unbehagen können auf die eine oder andere Art

offenkundig werden; aber eine "alte, chronische" oder ernste Krankheit, hauptsächlich verursacht durch einen mit Medikamenten vergifteten Körper, muß durch systematische und für den Einzelfall verordnete tägliche Menüs behandelt werden, indem man sie dauernd verändert, "beschleunigt" oder "verlangsamt", je nach wechselndem Zustand des Patienten.

Das Heilverfahren mit schleimfreier Kost ist **KEINE** neue Weltanschauung wie der Vegetarismus oder die Bewegung für Rohkost, sondern eine klinische Therapie durch Essen, die studiert, vernünftig empfohlen und für den Einzelfall verordnet werden muß, genauso wie es bei allen anderen Methoden der Heilung ohne Medikamente und Therapien getan wird.

Diese Kost heilt jede Krankheit, falls sie überhaupt geheilt werden kann, da letztlich alle krankheitserzeugenden Nahrungsmittel von den Menüs ausgeschlossen werden. Die neuen Nahrungsmittel lösen, rühren auf, beseitigen und scheiden aus, reinigen, heilen und kurieren den Körper.

Sie bauen eine neue und zum ersten Mal in Ihrem Leben eine vollkommene, natürliche Blutzusammensetzung auf, wie es in Kapitel 18 beschrieben wird. Dieses neue Blut beseitigt und scheidet endlich und unfehlbar jede Krankheitssubstanz aus, auch wenn Ihr Arzt nicht genau feststellen konnte, wo sie sich befand. (Siehe Kapitel 3 und 4)

Die Funktion des Heilens, der "Operation ohne Messer" - der reinigende, ausscheidende Vorgang, beginnt meist sofort und muß notwendigerweise für Wochen- oder sogar für Monate geleitet, kontrolliert und überwacht werden, um richtige Ergebnisse zu erzielen. Das Wissen, das in diesen Kapiteln enthalten ist, reicht aus, es dem Leser zu ermöglichen, seinen eigenen, persönlichen Fall richtig zu beurteilen.

Menüs, Zusammenstellungen, Mischungen und Rezepte sind therapeutische Regulierungen, um die Krankheit, genannte Selbstheilung des Körpers, durchzuführen und sie nicht zu unterdrücken oder aufzuhalten, wie es mit Medikamenten getan wird.

Der Patient erwartet, daß ihm die richtige Ernährung sofort hilft; daher der große Wunsch nach heilenden Mahlzeiten und Mischungen. Die meisten fortschrittlichen Ärzte hegen sogar die Vorstellung, daß ein paar Menüs und Zusammenstellungen für ein paar Tage alles sind, was man kennen muß. Bis jetzt kennen sie noch nicht die Wahrheit, die Sie aber schon in den vorangegangenen Kapiteln gelernt haben, nämlich daß ihre Physiologie und Pathologie grundlegend falsch sind, daß alle bisherigen Gedanken über Nahrung und Ernährung falsch und der Wahrheit genau entgegengesetzt sind. Damm haben sie nicht die leiseste Ahnung, was geschieht und geschehen muß im menschlichen Organismus, wenn zum ersten Mal im Leben des Patienten der jahrzehntealte Abfall und die Gifte aufgespürt werden und durch den Kreislauf ausgeschieden werden.

Sie müssen erkennen und verstehen, daß Sie mit einer ganz neuen, vollkommenen Umwälzung, Erneuerung und Verjüngung Ihres Körpers beginnen, wenn Sie auf diese Art Ihre Ernährung ändern. Dies kann nicht innerhalb weniger Tage vollbracht werden, indem man einfach einige gute Mahlzeiten und Nahrungsmittelkombinationen ißt.

Schleimarme Rezepte

Wenn nach einer Mahlzeit ein wenig stärkehaltige Nahrung gegessen wird, kann man das eine schleimarme Kost nennen. Aber diese stärkehaltige Nahrung kann man weitgehend neutralisieren, wenn man die klebrigen Eigenschaften der klebrigen Stärke mehr oder weniger

zerstört. Je mehr die Kartoffel gebacken wird, desto besser. Gut geröstеter Toast ist besser.

Rohes Getreide sollte, wann immer erwünscht, zuerst geröstet werden, und Sie werden sehen, daß es als guter innerer Besen arbeitet, obwohl es Reizmittel enthält. Reis ist ein großer Schleimerzeuger. Dies kann aber gemildert werden, indem man ihn über Nacht in Wasser einweicht (Sie werden bemerken, daß das Wasser sehr klebrig und schleimig wird und einen unangenehmen Geruch hat). Schütten Sie das Einweichwasser vom Reis ab und braten oder backen Sie ihn ein wenig.

Schleimarmes Brotrezept

Mischen Sie ein grobes Kleiemehl oder Vollkornmehl mit rohen, geriebenen Karotten halb und halb, fügen Sie nur so viel Feinmehl hinzu wie notwendig ist, den Teig zu halten. Fügen Sie etwas geriebenen Apfel und eine Handvoll geriebene Nüsse bei und, falls gewünscht, einige Rosinen. Backen Sie dies sehr langsam und gut. Es wird am besten gegessen, wenn es zwei oder drei Tage alt oder gut geröstet ist.

Kapitel 17 A

Übergangskost
Teil III
Vegetarische Rezepte

Verbesserte Rezepte für Salatsaucen

Zutaten sind weniger schädlich als schleimbildende Nahrungsmittel. Das "giftige" Tafelsalz ist ein guter Schleimlöser. Der Konsument von gemischter Stärke kann diese Kost ohne Salz nicht aushalten. Natürlich wird mit der vollkommen schleimfreien Kost der Wunsch nach Salz verschwinden und damit der unnatürliche Durst.

Mayonnaise: Schlagen Sie ein Ei sorgfältig, mindestens 5 Minuten, fügen Sie ganz langsam, immer nur ein paar Tropfen, etwas kalt gepreßtes Salatöl hinzu, immer weiter schlagen, während Sie das Öl hinzufügen. Fügen Sie nach Geschmack Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu. Wenn Sie Tomatenmark wünschen, können Sie den Saft einer Tomate zugeben.

Französische Sauce: Mischen Sie einen Teelöffel Zitronensaft, vier Eßlöffel Öl, 1/4 Teelöffel Honig, 1/4 Teelöffel Salz, 1/4 Teelöffel Paprika. Mischen Sie 1 1/4 Teelöffel Öl mit den trockenen Zutaten gut verrühren und den Zitronensaft hinzufügen. Wenn die Sauce durch das Rühren eindickt, geben Sie den Rest des Öls und, wenn Sie es mögen, geben Sie etwas Knoblauch hinzu.

Rezepte für schleimfreie, gekochte Gerichte

Wie ich bereits sagte, kann man die kalte Kraut- und Karottenkombination den Standard-Übergangssalat nennen. Jetzt nenne ich Ihnen die gekochte Standardmischung.

Serbisches Gemüsegulasch

Dämpfen Sie in sehr wenig Wasser oder in Olivenöl oder in einem Pflanzenfett grobgeschnittenen weißen oder roten Kohl und einige geschnittene Zwiebeln mit ein wenig geschnittener süßer Paprika, falls gerade Saison dafür ist und fügen Sie kurz vor Ende der Kochzeit ein paar geschnittene Tomaten; dazu ein wenig Salz und Pfeffer, wenn gewünscht.

Roter oder weißer Kohl mit Zwiebeln in wenig Fett gebacken oder geschmort mit Tomatensauce ist ein leckeres Gericht. Das gleiche kann mit Blumenkohl, Karotten, Rosenkohl, Rote Beten mit Blättern, usw. gemacht werden.

Der Gedanke dabei ist, so trocken wie möglich zu backen und so gelegentlich einen Ersatz zu haben für Koteletts, Braten usw., mit denen Sie ja aufgehört haben.

Besondere Vorschläge zu meinem "Kochbuch"

Sie werden bemerken, daß alle meine Menüs und Rezepte überraschend kurz sind. Wenn Sie wieder auf die gleichen, völlereiähnlichen Mischungen verfallen und Nahrung essen, wie Sie in vegetarischen Kochbüchern und sogar in Büchern für rohe Nahrung beschrieben werden,

werden Sie niemals vollkommen geheilt. Das ideale Menü für den Menschen ist die **"Monoernährung"**, bestehend aus einer Sorte Obst, das gerade Saison hat, und ich muß Sie noch einmal daran erinnern, daß kein Tier in Freiheit ein "Mischesser" ist.

Sie haben erfahren, daß ich teilweise während der Übergangskost gekochte Nahrung verwende, und daß am Anfang Gemüse vorherrscht. Das hat den Zweck, die Ausscheidung zu verlangsamen, da ich weiß, daß es Menschen gibt, die gedämpftes oder gebackenes Obst vertragen, aber die gleiche Sorte noch nicht vertragen können, wenn sie roh ist. Lebenswichtige Ernährung ist nicht der einzige Zweck, der zuerst erfüllt werden muß, es geht vielmehr darum, aufzulösen und auszuscheiden. Diese Heileigenschaft findet man am besten bei frischem Obst. Dies kann aber für viele Patienten zu aggressiv sein. Das ist zweifellos der Grund für viele falsche Vorstellungen und die Ursache dafür, daß die "Obstfastenkur" einen schlechten Ruf hat. Aus dem gleichen Grund verwende ich am Anfang gedämpftes und gebackenes Obst, um die Ausscheidung zu verlangsamen.

Wann immer Sie sich schlecht fühlen, liegt die Ursache darin, daß Sie zu viel gelösten Schleim und wahrscheinlich alte Medikamente im Kreislauf haben. Verlangsamen Sie die Ausscheidung dadurch, daß Sie kein rohes Obst essen, nicht einmal gekochtes Obst, und essen Sie für ein paar Tage nur gekochtes oder rohes Gemüse. Gemüse arbeitet mechanischer und löst weniger.

Später, wenn der gröbste Abfall aus Ihrem Körper ausgeschieden ist, und es notwendig wird, die Ausscheidung durch neues Blut, tiefer und tiefer in das Gewebe zu verlagern, muß die Ernährung, sowie der Heilungsprozeß fortschreitet, mehr und mehr eingeschränkt werden.

In den folgenden Kapiteln erfahren Sie, wie eine Obstfastenkur vorgenommen werden muß, was therapeutisches Fasten ist und wie die "schleimfreie Kost" richtig mit dem Fasten verbunden wird.

Anmerkung: *Prof. Ehret gibt , trotz wiederholter Nachfragen keine Rezepte und nennt diese Gründe : "In der Natur, im Tierreich, gibt es überhaupt kein Vermischen. Die ideale und natürlichste Art des Essens ist die Monoernährung. Eine Sorte frisches Obst, das gerade Saison hat, sollte Ihre Mahlzeit sein, und Sie werden sich besser ernährt fühlen. Dieser Zustand kann sich natürlich nicht einstellen, bevor Sie Ihren Körper gründlich von Giften, Schleim oder nennen Sie es fremde Bestandteile, gereinigt haben..."*

Viele andere, ebenso geschmackvolle Menüs können durch den Austausch des gekochten Gemüses oder die anderweitige Zusammenstellung des rohen Gemüses, zubereitet werden. Die ideale Ernährung des Menschen ist die Monoernährung und das Vermischen führt leicht zu Völlerei, daran sollte man sich erinnern, wenn man eine Mahlzeit zubereitet.

1. **Essen sie das Obst immer zuerst.** Das Verdauen von reifem Obst findet im Magen normalerweise innerhalb weniger Minuten nach dem Essen statt. Warten Sie zehn bis zwanzig Minuten, bevor Sie Ihren Gemüsegang essen.

2. **Trinken Sie nicht während der Mahlzeit.** Flüssigkeiten aller Art (einschließlich Suppen) beeinträchtigen das richtige Verdauen der Mahlzeit. Mindestens 30 Minuten sollten zwischen Trinken und Essen liegen, sowohl vor als auch nach dem Essen.

3. **Des Menschen Nahrung sind Früchte und Kräuter (Genesis 2.) -** Für Heilzwecke ist ungekochtes, stärkefreies grünes Blattgemüse (Petersilie, Karotten, Sellerie, Kopfsalat)

neben Obst, beides in seinem natürlichen und gekochten Zustand, zunächst besser als eine ausschließliche Obstkost.

4. **Mischen Sie nur wenige Sorten.** Obstmahlzeiten sollten aus nicht mehr als zwei Obstsorten der Saison bestehen. Ihr Appetit wird die Menge vorschreiben, die gegessen werden muß.

5. **Essen Sie niemals Nüsse zusammen mit Obst.** Wenn Nüsse zusammen mit Obst wie Orangen, Äpfel, Birnen etc. gegessen werden, macht das die Nüsse unverdaulich. Getrocknetes Obst - Feigen, Rosinen, Datteln, Pflaumen - können trocken mit Nüssen gegessen werden. Kauen Sie sie gleichzeitig und kauen Sie sorgfältig. Der Fruchtzucker hilft, die Nüsse zu verdauen.

6. **Die Natur lehrt uns Einfachheit.** Je weniger vermischte Nahrung, um so besser. Drei verschiedene Sorten sollten ausreichend sein - vier oder fünf sind oft schon zu viel.

7. **Essen Sie nicht zu viel.** Mutter Natur fordert Mäßigung in allen Dingen.

Kapitel 18

Fasten Teil I

Es ist bezeichnend für unsere degenerierte Zeit, daß das Fasten als Heilfaktor, womit ich leben ohne feste und flüssige Nahrung meine, für die meisten Menschen und auch für die meisten Mediziner noch immer ein Problem ist. Sogar die Naturheilkunde benötigte ein paar Jahrzehnte in ihrer Entwicklung, um das einzige, allumfassende, allmächtige "Heilmittel" der Natur in ihre Lehre aufzunehmen. Es ist außerdem bezeichnend, daß Fasten immer noch als "besondere" Kur angesehen wird, und aufgrund einiger wirklich "fabelhafter" Ergebnisse hier und da wurde es erst kürzlich zu einer weltweiten Modeerscheinung. Einige erfahrene Befürworter der natürlichen Heilung planen ein allgemeines "Verschreiben" des Fastens und des Fastenbrechens, ohne Ihren Zustand oder die Ursache Ihres Leidens zu berücksichtigen.

Andererseits ist das Fasten so gefürchtet und wird so falsch dargestellt, daß die meisten Menschen Sie für einen Narren halten, wenn Sie krank sind und ein paar Mahlzeiten auslassen, sie glauben, daß Sie verhungern, während Sie in Wirklichkeit beginnen, geheilt zu werden. Der Arzt billigt im allgemeinen solche dummen Anschauungen. Er versteht den Unterschied zwischen fasten und hungern nicht. Was auch immer ersonnen und dargelegt wurde, um Krankheitsstoffe auszuscheiden und als "natürliche Behandlungen" bezeichnet wurde, ohne auch nur ein paar Einschränkungen oder Veränderungen in der Ernährung zu berücksichtigen oder gar zu fasten, ist eine grundlegende Mißachtung der Wahrheit über die Ursachen von Krankheiten.

Haben Sie jemals darüber nachgedacht, was der Appetitmangel bedeutet, wenn Sie krank sind? Und daß Tiere keine Ärzte haben, keine Apotheken, keine Sanatorien und keine Apparate, die sie heilen? Die Natur zeigt und lehrt an diesem Beispiel, daß es nur **eine Krankheit** gibt, und diese eine ist verursacht durch das Essen. Deshalb kann und wird jede Krankheit, wie auch immer der Mensch sie benennen mag, nur durch **ein "Mittel"** geheilt - indem man das genaue Gegenteil von dem tut, was sie verursacht hat: Man ißt weniger oder man fastet. Der Grund, warum so viele - besonders lange - Fastenkuren versagten und weiter versagen, ist die Unwissenheit darüber, was während einer Fastenkur im Körper vor sich geht. Diese Unwissenheit herrscht sogar noch bei Naturheilkundlern und Fastenfachleuten bis zum heutigen Tag.

Ich wage zu sagen, daß es wohl kaum einen anderen Menschen in der Geschichte gibt, der zum Thema Fasten so viel studiert, untersucht, geprüft und Versuche gemacht hat wie ich. Es gibt, so viel ich weiß, zur Zeit keinen anderen Fachmann, der so viele Fastenkuren in schwierigsten Fällen geleitet hat wie ich. Ich eröffnete das erste Fastensanatorium der Welt, wo mit der schleimfreien Kost gearbeitet wurde, und Fasten ist ein wesentlicher Teil des Heilverfahrens. Ich habe außerdem vier öffentliche Fastentests von 21-24 und 32 Tagen gemacht, um Beweise zu liefern. Der letzte Test ist der Weltrekord einer Fastenkur, durchgeführt unter der strengen wissenschaftlichen Überwachung von amtlichen Stellen.

Sie können mir deshalb getrost glauben, wenn ich etwas Neues und Aufschlußreiches über das sage, was tatsächlich während einer Fastenkur im Körper geschieht. Sie haben in Kapitel 5 gelesen, daß der Körper erst einmal als Maschine betrachtet werden muß, ein Mechanismus, aus gummiähnlichem Material gemacht, das während seiner gesamten Lebensdauer durch Überernährung überdehnt wurde. Deshalb ist die Arbeit des Organismus durch einen

unnatürlichen Überdruck des Blutes und durch Überdruck auf das Gewebe dauernd behindert. Sobald Sie aufhören zu essen, nimmt dieser Überdruck schnell ab, die Kreislaufbahnen verengen sich, das Blut wird konzentrierter und das überflüssige Wasser wird ausgeschieden. Dies geschieht in den ersten paar Tagen und vielleicht fühlen Sie sich sogar gut. Aber dann werden die Behinderungen im Kreislauf größer, weil der Durchmesser der Bahnen kleiner wird und das Blut durch viele Teile des Körpers, in und um das Symptom zirkulieren muß, besonders im Gewebe, gegen klebrigen Schleim, der von den inneren Wänden losgelöst und herausgepreßt wird; mit anderen Worten, der Blutstrom muß Schleim und Gifte überwinden, sie lösen und mit sich tragen, um sie durch die Nieren auszuscheiden.

Wenn Sie fasten, scheiden Sie zuerst und auf einmal die wesentlichen Abfallstoffe von falscher und zu vieler Nahrung aus. Das zeigt sich darin, daß Sie sich relativ gut oder möglicherweise sogar besser fühlen, als wenn Sie essen, aber wie vorher schon erklärt, bringen Sie neue, sekundäre Hindernisse von Ihren eigenen Abfallstoffen in den Kreislauf und so fühlen Sie sich schlecht. Sie und alle anderen machen den Mangel an Nahrung dafür verantwortlich. Am nächsten Tag können Sie mit Sicherheit Schleim im Urin feststellen, und wenn die Menge der Abfallstoffe, die in den Kreislauf aufgenommen wurden, ausgeschieden ist, werden Sie sich zweifellos wohl fühlen, sogar besser und kräftiger als je zuvor. Es ist eine bekannte Tatsache, daß sich ein Fastender am zwanzigsten Tag besser fühlen kann und tatsächlich stärker ist als am fünften oder sechsten Tag, ganz gewiß ein großartiger Beweis, daß Lebenskraft nicht in erster Linie von Nahrung abhängt, sondern eher von einem unbehinderten Kreislauf. (Siehe Kapitel 5). Je geringer die Menge von B (Belastung) ist, desto größer ist K (Kraft, Luftdruck) und deshalb L (Lebenskraft).

Durch die obige Erläuterung können Sie sehen, daß Fasten folgendes ist: Erstens ein negativer Vorgang, d. h. den Körper von direkten Belastungen durch feste, unnatürliche Nahrung zu befreien; zweitens ein mechanischer Vorgang der Ausscheidung, d. h. durch Zusammenziehen des Gewebes Schleim herauszupressen. Dies verursacht Reibung und Belastung im Kreislauf.

Hier folgen ein paar Beispiele für Lebenskraft durch K (Kraft) allein durch Luftdruck:

Einer meiner ersten Fastenden, ein relativ gesunder Vegetarier, wanderte an seinem 24. Fastentag 60 Kilometer im Gebirge.

Ein fünfzehn Jahre jüngerer Freund und ich liefen nach einer 10-tägigen Fastenkur 56 Stunden in einem Stück.

Ein deutscher Arzt, ein Fachmann für Fastenkuren, veröffentlichte eine Broschüre mit dem Titel: "Fasten, Erhöhung der Lebenskraft". Er erkannte die gleiche Tatsache wie ich, aber er weiß nicht warum und wie, und deshalb blieb Lebenskraft für ihn geheimnisvoll.

Wenn Sie während des Fastens nur Wasser trinken, reinigt sich der menschliche Mechanismus selbst, als ob Sie einen schmutzigen, wäßrigen Schwamm ausdrücken, aber der Schmutz ist in diesem Fall klebriger Schleim - in vielen Fällen auch Eiter und Medikamente -, der den Kreislauf passieren muß, bis er so gründlich aufgelöst ist, daß er durch die feine Struktur des "physiologischen Siebs", genannt Nieren, hindurch kann.

Kapitel 19

Fasten Teil II

So lange sich Abfallstoffe im Kreislaufbefinden, fühlen Sie sich während des Fastens miserabel; sobald sie durch die Nieren hindurch sind, fühlen Sie sich gut. Zwei oder drei Tage später, und der gleiche Vorgang wiederholt sich. Es muß Ihnen nun auch klar sein, warum sich während des Fastens der Zustand so oft ändert; es muß Ihnen jetzt klar sein, warum es möglich ist, daß Sie sich am zwanzigsten Fastentag besser und stärker fühlen, als zum Beispiel am fünften Tag.

Aber diese ganze Reinigungsarbeiten durch dauerndes Zusammenziehen des Gewebes muß durch die und mit der ursprünglichen alten Blutzusammensetzung des Patienten erfolgen. Folglich kann eine lange Fastenkur, besonders eine zu lange, in der Tat eine Gefahr werden, wenn der kranke Organismus zu stark mit Abfall verstopft ist. Fastende, die an zu langem Fasten gestorben sind, starben nicht durch Mangel an Nahrung, sondern kamen tatsächlich in und an ihrem eigenen Abfall um. Ich habe diese Aussage vor Jahren gemacht. Genauer ausgedrückt: die plötzliche Todesursache ist nicht ein Mangel an lebenswichtigen Bestandteilen des Blutes, sondern die Behinderung. B (die Belastung) wird so groß wie K (Kraft-, Luftdruck) oder sogar größer, und der Mechanismus des Körpers ist an seinem "toten Punkt" .

Ich gab all meinen Fastenden Fruchtsaft mit etwas Honig, um den Schleim im Kreislauf zu lösen und zu verdünnen. Zitronensaft und Fruchtsäuren aller Art neutralisieren die Klebrigkeit des Schleims und Eiters. Wenn ein Patient immer während seines gesamten Lebens Medikamente genommen hat, die im Körper gespeichert werden genau wie die Abfallstoffe von Nahrung, kann sich sein Zustand leicht als ernst oder sogar gefährlich erweisen, wenn diese
Gifte bei seiner ersten Fastenkur in den Kreislauf eintreten. Herzklopfen, Kopfschmerzen, Nervosität und besonders Schlaflosigkeit können auftreten. Ich sah Patienten Medikamente ausscheiden, die sie schon 40 Jahre zuvor eingenommen hatten. Symptome, wie die oben beschriebenen, werden allgemein besonders von Ärzten dem "Fasten" zugeschrieben.

Wie lange soll man fasten?

Die Natur beantwortet diese Frage im Tierreich mit einer gewissen Grausamkeit, *"Faste, bis du entweder geheilt oder tot bist!"* Meiner Einschätzung nach würden 50 bis 60% der sogenannten "gesunden" Menschen von heute und 80 bis 90% der ernsthaft chronisch Kranken während einer langen Fastenkur an ihren verborgenen Krankheiten sterben.

Wie lange man fasten soll, kann man im voraus nicht sagen, auch nicht in Fällen, in denen der Zustand des Patienten bekannt ist. Wann und wie das Fasten abzubrechen ist, muß entschieden werden, indem man genau feststellt, wie sich das Befinden während des Fastens verändert. Sie verstehen nun, daß das Fasten dann abgebrochen werden sollte, sobald Sie bemerken, daß die Belastungen im Kreislauf zu groß werden und das Blut neue, lebenswichtige Bestandteile braucht, um den Giften zu widerstehen und sie zu neutralisieren.

Glauben Sie der Behauptung "Je länger Sie fasten, desto besser die Heilung" nicht. Sie werden nun verstehen, warum. Der Mensch ist das krankeste Wesen auf Erden; kein anderes

Tier hat die Gesetze der Ernährung so sehr verletzt wie der Mensch; kein anderes Tier ißt so falsch wie der Mensch.

Hier ist der Punkt, wo die menschliche Intelligenz den Selbstheilungsprozeß des Organismus mit den folgenden Maßnahmen, die das Heilverfahren mit schleimloser Kost umfassen, unterstützen kann:

Erstens: Bereiten Sie sich vor auf eine leichtere Fastenkur durch ein allmähliches Verändern der Ernährung in Richtung auf eine schleimfreie Kost und durch natürliche abführende Mittel oder gar durch Einläufe.

Zweitens: Wechseln Sie kürzere Fastenkuren regelmäßig mit Tagen ab, an denen Sie reinigende, schleimarme und schleimfreie Nahrung zu sich nehmen.

Drittens: Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie viele Medikamente genommen haben, besonders wenn Quecksilber oder Salpeter, Silberoxyd (verwendet bei Geschlechtskrankheiten) angewandt wurden. In diesem Fall ist eine lange, nur langsam veränderte, vorbereitende Ernährung ratsam.

Der Vorschlag des "Fachmanns" zu fasten bis die Zunge rein ist, verursachte viel Schwierigkeiten bei "fanatischen" Fastern, und ich persönlich weiß von einem Todesfall. Sie werden überrascht sein, wenn ich Ihnen sage, daß ich Patienten von den Auswirkungen zu langen Fastens heilen mußte. Der Grund wird später klar werden. Trotz der oben erwähnten Tatsachen sollte jede Kur und besonders jede Ernährungsumstellung mit einem zwei- oder dreitägigen Fasten beginnen. Jeder kann dies ohne Schaden tun, ungeachtet dessen, wie ernsthaft krank er sein mag. Zuerst ein leichtes natürliches Abführmittel und dann einen täglichen Einlauf machen es leichter und auch unschädlich.

Die richtige Nahrung nach einer Fastenkur ist ebenso wichtig und maßgebend für gute Ergebnisse wie die Fastenkur selbst. Gleichzeitig hängt sie völlig vom Zustand des Patienten und der Länge der Fastenkur ab. Sie werden anhand der Ergebnisse der beiden Extremfälle, die beide tödlich endeten (nicht wegen des Fastens, sondern wegen der ersten falschen Mahlzeit), erkennen, warum gerade diese Kenntnisse so wichtig sind.

Ein starker Fleischesser, der an Diabetes litt, brach sein Fasten ab, das ungefähr eine Woche andauerte, indem er Datteln aß und starb an den Auswirkungen.

Ein Mann von über 60 Jahren fastete 28 Tage (zu lange). Seine erste Mahlzeit vegetarischer Nahrung bestand hauptsächlich aus gekochten Kartoffeln. Eine notwendige Operation zeigte, daß die Kartoffeln in den zusammengezogenen Därmen durch dicken, klebrigen Schleim festgehalten wurden, der so stark war, daß ein Stück Darm entfernt werden mußte. Der Patient starb kurz nach der Operation.

Im ersten Fall verursachten die Gifte, die während des Fastens im Magen des einseitigen Fleischessers gelöst wurden, als sie mit dem konzentrierten Fruchtzucker der Datteln vermischt wurden, sofort eine so starke Gärung mit den Kohlesäuregasen und anderen Giften, daß der Patient den Schock nicht aushalten konnte. Richtig wäre gewesen, zuerst ein Abführmittel, später rohes und gekochtes, stärkefreies Gemüse, ein Stück grobes Kleietoastbrot zu essen. Sauerkraut sollte in solchen Fällen empfohlen werden. Für lange Zeit nach dem Ende der Fastenkur sollte kein Obst gegessen werden. Der Patient sollte auf das Fasten durch eine längere Übergangskost vorbereitet gewesen sein.

Im zweiten Fall fastete der Patient ohne richtige Vorbereitung insgesamt zu lange für einen Mann seines Alters. Heiße Kompressen auf den Unterleib und Einläufe hätten bei der Ausscheidung helfen können, zusammen mit einem stark wirkenden Abführmittel. Dann hätte man ihm stärkefreies, hauptsächlich rohes Gemüse geben müssen, Obst hätte er über einen langen Zeitraum nicht essen dürfen.

Durch diese zwei Beispiele können Sie erkennen, wie unterschiedlich, je nach Einzelfall, der Rat sein muß und wie falsch es ist, allgemeine Empfehlungen zu geben, wie das Fastenbrechen erfolgen soll.

Kapitel 20

Fasten Teil III
Wichtige Regeln

Was sich generell sagen läßt und was ich ausführe, ist neu und unterscheidet sich von den Aussagen anderer Fastenfachleute. Es ist folgendes:

1. Die erste Mahlzeit und die Menüs ein paar Tage nach dem Fasten müssen eine abführende Wirkung haben und brauchen keinen besonderen Nährwert, wie meistens alle anderen denken.

2. Je schneller die erste Mahlzeit durch den Körper hindurchgeht, desto wirksamer nimmt sie den gelösten Schleim und die Gifte aus Darm und Magen mit hinaus.

3. Wenn man nach zwei oder drei Stunden keinen guten Stuhlgang hat, helfen Sie mit Abführmitteln oder Einläufen nach. Wann immer ich gefastet habe, hatte ich immer einen guten Stuhlgang, mindestens eine Stunde nach dem Essen und fühlte mich sofort gut. Nach dem Ende einer langen Fastenkur verbrachte ich in der folgenden Nacht mehr Zeit auf der Toilette als im Bett - und so soll es sein.

Während meines Aufenthalts in Italien vor vielen Jahren trank ich ungefähr 3 Liter frischen Traubensaft nach einer Fastenkur. Sofort bekam ich einen wäßrigen Durchfall mit schaumigem Schleim. Fast unmittelbar danach empfand ich ein Gefühl von solch ungewöhnlicher Kraft, daß ich leicht die Kniebeugen und Armstreckübungen 352mal machte. Diese so gründliche Beseitigung von Belastungen, die nach einer Fastenkur von ein paar Tagen stattfand, erhöhte K - Kraft sofort! Sie werden erst ein ähnliches Gefühl erleben müssen, um mir glauben zu können, aber dann werden Sie meiner Formel zustimmen: L = K - B. Und Sie werden erkennen wie unsinnig es ist, nahrhafte Menüs für Gesundheit und Wirksamkeit zu erstellen.

4. Je länger die Fastenkur gedauert hat, um so wirksamer arbeitet der Darm hinterher.

5. Die beste abführende Nahrung nach dem Fasten ist frisches, süßes Obst. Am besten sind Kirschen und Trauben, dann ein wenig eingeweichte oder gedämpfte Trockenpflaumen. Dieses Obst darf nicht nach der ersten Fastenkur eines Fleischessers verwendet werden, sondern nur bei Menschen, die eine gewisse Zeit schleimfreie oder mindestens schleimarme Nahrung gegessen haben - die "Übergangskost" gegessen haben.

6. Im allgemeinen ist es ratsam, das Fasten mit rohem und gekochtem stärkefreiem Gemüse zu brechen, gedämpfter Spinat hat eine besonders gute Wirkung.

7. Wenn die Nahrungsmittel der ernten Mahlzeit keine Unannehmlichkeiten bereiten. dürfen Sie essen. soviel Sie können An den ersten zwei oder drei Tagen nur eine geringe Menge zu essen. ohne Stuhlgang zu haben - aufgrund der geringen Menge Nahrung - (ein anderer falscher Ratschlag. der von "Experten" gegeben wird) - ist gefährlich.

8. Wenn Sie in so guter Verfassung sind, daß Sie das Essen mit Obst beginnen können, Sie

aber nach ungefähr einer Stunde keinen Stuhlgang haben, dann essen Sie mehr, oder essen Sie eine Gemüsemahlzeit wie oben vorgeschlagen. Essen Sie, bis Sie die Abfallstoffe, die sich während des Fastens in Ihrem Stuhlgang angesammelt haben, nach dem ersten Essen ausscheiden.

Fasten-Regeln

1. Reinigen Sie die unteren Därme so gut Sie können mit Einläufen, mindestens jeden zweiten Tag.

2. Bevor Sie ein längeres Fasten beginnen, nehmen Sie gelegentlich ein Abführmittel, in jedem Falle an dem Tag, bevor Sie das Fasten beginnen.

3. Wenn möglich, *bleiben Sie Tag und Nacht an der frischen Luft*.

4. Machen Sie Spaziergänge, gymnastische Übungen oder andere körperliche Arbeiten nur dann, *wenn Sie sich stark genug dazu fühlen*. Wenn Sie müde und schwach sind, ruhen Sie sich aus und schlafen Sie soviel Sie können. Sie werden schlechte Tage haben, wenn sich der Abfall im Kreislauf befindet, und Sie werden bemerken, daß Ihr Schlaf ruhelos und gestört ist, und es mag sein, daß Sie schlecht träumen. Das wird verursacht durch die Gifte, die Ihr Gehirn passieren. Zweifel und Verlust des Glaubens an den Erfolg werden Sie plagen. Nehmen Sie sich dann dieses Kapitel vor und lesen Sie es wieder und wieder, ebenso die anderen Fastenkapitel und besonders Kapitel 5. Vergessen Sie nicht, daß Sie auf dem Operationstisch der Natur liegen, wo die wunderbarste Operation von allen, die vorgenommen werden kann, ohne Verwendung eines Messers stattfindet. Wenn aufgrund der Medikamente, die nun im Kreislauf sind, außergewöhnliche Empfindungen auftreten, *machen Sie sofort einen Einlauf*, legen Sie sich hin und, falls notwendig, brechen Sie das Fasten, aber nicht mit Obst.

5. Wann immer Sie nach dem Liegen aufstehen, tun Sie es langsam, andernfalls kann Ihnen schwindelig werden. Dieser Zustand ist nicht gefährlich, aber Sie sollten ihn auf diese Weise lieber vermeiden. Er verursachte bei mir am Anfang beträchtliche Angst, und ich weiß von einer Anzahl von Fastenden, die aufgaben, als sie diese Empfindung hatten. Sie verloren ihr Zutrauen für immer.

Fastengetränke

Der vom Fasten Begeisterte trinkt nur Wasser. Er glaubt, es ist am besten, jede Spur Nahrung zu vermeiden. Ich halte Fruchtsaft mit ein wenig Honig als das Beste. Trinken Sie während des Tages, sooft Sie wollen, aber im allgemeinen nicht mehr als 2 bis 3 Liter am Tag. Je weniger Sie trinken, um so besser wirkt das Fasten. Als Abwechslung während eines längeren Fastens sind auch Gemüsesäfte aus gekochten, stärkefreien Gemüsen sehr gut. Roher Tomatensaft usw. ist auch gut. Wenn aber während einer langen Fastenkur Obstsaft, zum Beispiel Orangensaft, verwendet wird, seien Sie vorsichtig, da die Fruchtsäfte ohne Stuhlgang auszulösen dazu beitragen können, daß Gifte zu schnell gelöst werden. Ich kenne eine Anzahl solcher Obst- oder Obstsaftfastenkuren, die vollkommen versagten, da aller Schleim und alle Gifte, wenn gleichzeitig zu schnell und zuviel gelöst wird, alle Organe zu stark behindern, wenn sie sich im Kreislauf befinden. Sie können aber nur über den Kreislauf und ohne die Hilfe von Stuhlgang ausgeschieden werden.

Das morgendliche Fasten

Der "Kein-Frühstück"-Plan

Die schlimmste aller Eßgewohnheiten ist das morgendliche Vollstopfen des Magens. In vielen Ländern nimmt niemand eine reguläre Mahlzeit als Frühstück ein; dort gibt es im allgemeinen nur ein Getränk mit etwas Brot.

Das einzige Mal, daß der Mensch für 10 oder 12 Stunden nichts ißt, ist während der Nacht, wenn er schläft. Sobald sein Magen frei von Nahrung ist, beginnt der Körper mit dem Ausscheidungsvorgang, deshalb fühlen sich vollgestopfte Menschen am Morgen und nach dem Erwachen miserabel und haben gewöhnlich eine stark belegte Zunge. Sie haben überhaupt keinen Appetit, doch sie verlangen nach Nahrung, essen und fühlen sich besser - WARUM?

Ein weiteres "Geheimnis" enthüllt

Dies ist eines der größten Probleme, die ich gelöst habe, und es ist eines, das alle "Fachleute" vor ein Rätsel stellt, die glauben, daß die Nahrung selbst das Problem ist. **Sobald Sie den Magen wieder mit Nahrung füllen, wird die Ausscheidung unterbrochen, und Sie fühlen sich besser!** Ich muß sagen, daß dieses Geheimnis, das ich entdeckt habe, zweifellos die Erklärung dafür ist, warum das Essen eine Gewohnheit wurde und nicht mehr länger das ist, was die Natur damit beabsichtigte, nämlich ein Zufriedenstellen, ein Ausgleich des Bedarfs der Natur an Nahrung.

Diese Gewohnheit des Essens, die die ganze zivilisierte Menschheit betrifft und jetzt physiologisch erklärt wird, belegt den Satz, den ich schon vor langer Zeit geprägt habe: **"Das Leben ist eine Tragödie der Ernährung".** Je mehr Abfall der Mensch ansammelt, um so mehr muß er essen, um die Ausscheidung zu beenden. Ich hatte Patienten, die einige Male während der Nacht essen mußten, um wieder schlafen zu können. Mit anderen Worten, sie mußten ihren Magen füllen, um die Ausscheidung von Schleim und Giften, die dort angesammelt waren, zu verhindern!

Kapitel 21

Fasten Teil IV

Sie haben gerade in Kapitel 20 über Patienten gelesen, die nachts einige Male essen, um wieder schlafen zu können. Ich habe Ihnen erklärt, warum dies geschieht. Beim Aufwachen mögen Sie sich vielleicht gut fühlen, aber anstatt aufzustehen, bleiben Sie im Bett und schlafen wieder ein, Sie haben einen schlechten Traum und fühlen sich schrecklich, wenn Sie das zweite Mal aufwachen. Sie wissen jetzt weshalb.

Wenn Sie aufstehen und sich bewegen, spazieren gehen, laufen oder gymnastische Übungen machen, ist der Körper in einem vollkommen anderen Zustand als während des Schlafens. Die Ausscheidung ist verlangsamt, die Energie wird anderswo gebraucht.

Wenn Sie Ihr tägliches Frühstück auslassen, werden Sie wahrscheinlich einige harmlose Beschwerden haben wie Kopfschmerzen an den ersten ein oder zwei Tagen, aber danach werden Sie sich viel besser fühlen, Sie werden besser arbeiten und sich an Ihrem Mittagessen mehr denn je erfreuen. Hunderte ernster Erkrankungen wurden allein durch die "Kein-Frühstück-Fastenkur" geheilt, ohne wesentliche Veränderungen der übrigen Ernährung. Das beweist, daß die Gewohnheit, ein herzhaftes Frühstück zu essen, die schlechteste und schädlichste von allen ist.

Es ist ratsam und von großem Vorteil, dem Patienten zu gestatten, daß er das gleiche Getränk bekommt zum Frühstück, das er gewohnt ist. Wenn er um Kaffee bittet, lassen Sie ihn weiter trinken, aber geben Sie ihm absolut keine feste Nahrung! Ersetzen Sie später den Kaffee durch einen warmen Gemüsesaft und noch später wechseln Sie zu Fruchtsaft über. Dieser Wechsel sollte für den Mischkostesser allmählich stattfinden.

Das 24-Stunden-Fasten oder der »Eine-Mahlzeit-am-Tag-Plan«

Wie mit der Frühstücksfastenkur, können auch ernstere Erkrankungen mit dem 24-Stunden-Fasten geheilt werden. Auch bei schweren chronischen Belastungen und Medikamentenmißbrauch ist es ein sorgfältiger, vorbereitender Schritt zu dem notwendigen längeren Fasten. Die beste Zeit für diese eine Mahlzeit liegt am Nachmittag, etwa um 15.00 oder 16.00 Uhr.

Wenn Sie sich schleimfrei oder von der Übergangskost ernähren, essen Sie zuerst Obst (Obst sollte immer zuerst gegessen werden) und nach einer Pause von 15 oder 20 Minuten essen Sie dann das Gemüse. Alles sollte aber innerhalb einer Stunde gegessen werden, damit es gewissermaßen eine Mahlzeit ist.

Fasten mit der schleimfreien Heilkost

Wie ich bereits vorher gesagt habe, bin ich nicht mehr für lange Fastenkuren. Es kann in der Tat sträflich werden, einen Menschen 30 oder 40 Tage nur bei Wasser fasten zu lassen - wobei sich die Kreislaufbahnen zusammenziehen, die andauernd mehr und mehr mit Schleim und gefährlichen alten Medikamenten und Giften und gleichzeitig mit verdorbenem Blut aus altem "Vorrat" angefü11t werden, in Wahrheit aber nach notwendigen, lebenswichtigen Nahrungsbestandteilen hungern. Niemand kann eine Fastenkur dieser Art ohne Nachteile

aushalten oder ohne seiner Lebenskraft zu schaden.

Wenn das Fasten überhaupt angewendet wird, dann beginnen Sie zuerst mit dem "Kein-Frühstücks-Plan", dann folgt für eine Zeit das 24-Stunden-Fasten; dann erhöhen Sie allmählich auf3-, 4- oder 5-tägiges Fasten; zwischen den Fastenperioden ißt man für 1, 2, 3 oder4 Tage ein schleimfreie Kost, individuell als Ausscheidungsregulator zusammengestellt. Gleichzeitig wird der Körper dauernd mit und durch die besten Bestandteile versorgt und wiederaufgebaut, die nur in schleimfreier Nahrung zu finden sind.

Durch eine solche zeitweilig unterbrochene Fastenkur wird das Blut allmählich verbessert, regeneriert, kann leichter den Giften und dem Abfall widerstehen und kann gleichzeitig "Krankheitsdepots" aus den tiefsten Geweben des Körpers lösen und ausscheiden; Depots, von denen kein Arzt jemals geträumt hat, daß sie existieren oder die keine andere Heilmethode jemals entdeckt hat oder jemals heilen kann. Das ist also die schleimfreie Heilkost als wesentlicher Bestandteil verbunden mit Fasten.

Fasten bei akuter Erkrankung

"Hungerkuren - Wunderkuren" war der Titel des ersten Fastenbuches, das ich jemals gelesen habe. Es gab die Erfahrungen eines Landarztes wieder, der sagte, *"Keine fiebrige, akute Krankheit muß und kann auch nicht mit dem Tod enden, wenn der instinktive Befehl der Natur, aus Mangel an Appetit mit dem Essen aufzuhören, befolgt wird".*

Es ist zum Beispiel Wahnsinn einem Patienten, der Lungenentzündung mit hohem Fieber hat, Nahrung zu geben. Da sich durch eine "Erkältung" sein Lungengewebe ungewöhnlich stark zusammengezogen hat, geht der herausgepreßte Schleim in den Kreislauf und erzeugt ein ungewöhnlich hohes Fieber. Die menschliche Maschine, die durch die Wärme schon nahe am Bersten ist, bekommt mehr Wärme (Fieber) durch die Aufnahme fester Nahrung, Fleischbrühe usw. (sogenannte gute, nahrhafte Nahrung).

Luftbäder, die man im Zimmer nimmt, Einläufe, Abführmittel, kühle Säfte, würden das Leben von Tausenden junger Menschen retten.

Die beste Fastenkur

Bitte versuchen Sie, sich das Kapitel über den Stoffwechsel (Kapitel 10) einzuprägen, da dies die bedeutendste Wahrheit meiner Physiologie ist, auch Kapitel 5, und Sie werden das Fasten ganz verstehen mit all den möglicherweise auftretenden Symptomen.

Außer mir glauben fast alle Fachleute, daß man während des Fastens von seinem eigenen Körper zehrt. Sie, lieber Leser, wissen inzwischen, daß das, was sie "Stoffwechsel" nennen, nichts anderes ist als die Ausscheidung von Abfallprodukten.

Der indische "Fakir", der größte Fastende in der Welt heute, ist nur Haut und Knochen. Ich lernte, daß, um so leichter ist es zu fasten, je reiner man ist, und desto länger kann man es aushalten. Mit anderen Worten, in einem Körper, der frei ist von allen Abfallen und Giften und dem keine feste Nahrung zugeführt wird, arbeitet der menschliche Körper zum ersten Mal in seinem Leben ohne Hindernisse. Die Elastizität des gesamten Gewebesystems und der inneren Organe, besonders die Elastizität der Lungen, arbeitet mit einer vollkommen anderen Schwingung und Wirksamkeit als jemals zuvor, allein durch Luft und ohne das geringste Hindernis. Anders gesagt: L = K. Und wenn Sie einfach die "Maschine" mit der

erforderlichen Menge Wasser versorgen, steigen Sie empor auf eine höhere Stufe der körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung. Ich nenne dies die "beste Fastenkur". Wenn Ihr "Blut" durch die Nahrungsmittel, die ich empfehle, gebildet wird, wird Ihr Gehirn auf eine Weise arbeiten, die Sie überraschen wird. Ihr früheres Leben wird Ihnen wie ein Traum erscheinen und zum ersten Mal in Ihrem Leben erwacht Ihr Bewußtsein zu einem wahren Selbstbewußtsein.

Ihr Verstand, Ihr Denken, Ihre Ideale, Ihre Bestrebungen und Ihre Philosophie ändern sich grundlegend in einer Art und Weise, daß es jede Beschreibung übersteigt.

Ihre Seele wird jubeln aus Freude und Triumph über alles Elend des Lebens, das Sie hinter sich lassen. Zum ersten Mal werden Sie in Ihrem Körper die Schwingungen der Lebenskraft spüren (wie leichter elektrischer Strom), die Sie herrlich schütteln.

Sie werden erfahren und erkennen, daß Fasten (und nicht Psychologie und Philosophie) der wahre und einzige Schlüssel zu einem erhabenen Leben ist; die Offenbarung einer wunderbaren Welt und der geistigen Welt.

Kapitel 22

Belastende Zivilisationsernährung und die schleimfreie Heilkost, die natürliche Nahrung des Menschen

Sie haben jetzt erfahren, daß totale Nahrungsenthaltung d.h. *FASTEN* die beste und **wirksamste Methode der Heilung** ist. Dies beweist mit logischer Konsequenz, welch geringe Menge Nahrung in Wahrheit notwendig ist, um Leben zu erhalten, und rechtfertigt meine oft wiederholte Erklärung: **"Es ist ein Wunder, daß wir leben, trotz unseres übermäßigen Essens, trotz der falschen belastenden Nahrung".** Angesichts dieser Wahrheit scheint es fast lächerlich, den endlosen Kampf und das Durcheinander bezüglich Ernährungslehre, Eiweiß, Mineralsalze, Vitamine usw. zu beachten. Der mögliche Nährwert ist überhaupt keine wichtige Frage. Sie können Trunkenheit nicht durch Wasser heilen ohne aufzuhören, Alkohol zu trinken. Sie können Krankheit nicht durch irgendeine Art von Änderung, Behandlung oder Diät heilen, ohne damit aufzuhören, die Nahrung zu essen, die Krankheit erzeugt.

Ich habe die natürliche Nahrung des Menschen, Obst und stärkefreies Grünblattgemüse (wie es in der Genesis heißt: "Früchte und Kräuter"), "schleimfreie Kost" benannt, weil Schleim der hauptsächliche, wichtige und bedeutsame Bestandteil ist, während andere falsche Nahrung Krankheitsstoffe enthält, erzeugt und den menschlichen Körper damit belastet.

Alle "Lehren" der Ernährungswissenschaft wie Nährwerte, Statistiken usw. sind nutzlos und vergeblich, so lange der erste Schritt nicht unternommen wird, und der heißt: alle Nahrungsmittel und ihren Wert sind von einem grundsätzlich anderen Standpunkt aus zu sehen:

1. Wie weit und wieviel Nahrungsmittel Krankheitsstoffe (Schleim) im Körper erzeugen und belasten.

2. Die auflösenden, ausscheidenden, heilenden Eigenschaften von Nahrungsmitteln.

Zu diesem Zweck gebe ich Ihnen eine besondere Bewertung der verschiedenen Nahrungsmittel, besonders der falschen Nahrungsmittel. Sie können sofort sehen, warum sie "belastend" sind, ohne jeglichen positiven Nährwert. Sie erzeugen Abfallstoffe und belassen die gespeicherten Ausscheidungsstoffe im Körper. Gemäß Kapitel 15 sehen Sie, daß sich Bergs Untersuchungsergebnisse als die gleichen herausstellten, die ich erahnte, indem ich an mir selbst Versuche machte. Dazu kommen die Erfahrungen mit einigen tausend Patienten.

Fleisch

Alles Fleisch ist in verfaulenden Zustand und erzeugt Kadavergifte, im Körper Harnsäure und Schleim, Fette sind am schlimmsten, sogar Butter ist unbrauchbar für den menschlichen Körper. Tiere essen kein Fett.

Eier

Eier sind noch schlimmer als Fleisch, da sie nicht nur zuviel Eiweiß haben, sondern sie

enthalten eine klebrige Eigenschaft, die viel schlimmer ist, als beim Fleisch und stopfen, noch viel mehr als Fleisch. Hartgekochte Eier sind weniger schädlich, da die klebrigen Eigenschaften beim Kochen zerstört werden.

Milch

Ergibt ein gutes Bindemittel (Kasein) für Farben. Kuhmilch ist zu reichhaltig für Erwachsene und für Babys, und einfach zerstörend. Der Magen eines Babys kann nicht verdauen, was ein Kälbermagen kann. Wenn Milch verwendet werden muß, dann fügen Sie mindestens die Hälfte Wasser hinzu und etwas Milchzucker. Sauermilch und Buttermilch sind weniger schädlich und haben abführende Eigenschaften; die zähflüssigen, klebrigen Eigenschaften gehen verloren. Hüttenkäse mit gedämpftem Obst (siehe Kapitel 16) ist gut als Übergangskost. Alle anderen Käsesorten sind stark säurehaltig und sind Schleimbildner.

Fette

Alle Fette sind säurebildend, auch jene pflanzlichen Ursprungs und werden vom Körper nicht gebraucht. Sie werden sie weiter mögen, sich danach sehnen und sie verwenden, so lange Sie noch im "Zauberspiegel" Schleim sehen können. Was Ärzte Wärmekalorien nennen, wird durch die Fette bei der Reibung verursacht, der Belastung im Kreislauf, sie verstopfen die engen Blutgefäße.

Getreide

Getreide und alle Mehlprodukte bilden Schleim und Säure. Am schlimmsten von allen ist Weißmehl, da es den besten Kleister ergibt. Kleie-, Graham-, Vollweizen- oder Roggenbrot sind weniger schädlich, da sie ihre klebrigen Eigenschaften verloren haben. Gut geröstet und gut gebacken, ist es weniger schädlich. Rohes Getreide, wenn es geröstet ist, ist bis zu einem gewissen Maße ein Schleimbesen, enthält aber Reizmittel, die man fälschlicherweise als "Nährwert" ansieht. Rohes, ungebackenes Getreide ist meiner Meinung nach absurd. Wenn man es zusammen mit Süßem und Obst ißt, hat man Schleim- und Gaserzeuger.

Hülsenfrüchte

Linsen, getrocknete Bohnen und getrocknete Erbsen sind genau wie Fleisch und Eier zu eiweißreich. Die Erdnuß ist auch eine Hülsenfrucht.

Kartoffeln

Kartoffeln sind etwas besser als Mehlprodukte, da sie mehr Mineralsalze enthalten (siehe Bergs Tabellen), auch bilden sie keinen klebrigen Kleister. Süßkartoffeln kommen natürlichen Süßigkeiten sehr nahe, sind aber zu nährstoffreich. Gut gebacken oder knusprig gebacken ohne tierisches Fett sind Süßkartoffeln fast schleimfrei.

Reis

Reis ist einer der größten Schleimerzeuger und ergibt einen ausgezeichneten Kleister. Durch meine Erfahrung bei ernsthaften Erkrankungen (schreckliche Geschwüre usw.), die weit verbreitet sind unter einseitigen Reisessern, glaube ich fest daran, daß Reis die Ursache von Lepra ist.

Nüsse

Alle Nüsse sind zu reich an Eiweiß und Fett und sollten nur im Winter gegessen werden und auch dann nur sparsam. Nüsse sollten zusammen mit getrockneten, süßen Früchten oder Honig gekaut werden, niemals mit Obst, da sich Wasser und Fett nicht vermischen.

Mit der möglichen Ausnahme der Nüsse stellen die oben aufgeführten ungefähr alle Nahrungsmittel dar, die auf irgendeine Art zum Essen zubereitet werden müssen. Sie sind in der Tat geschmacklos, wenn sie nicht besonders zubereitet werden. Alle diese unnatürlichen Nahrungsmittel schmecken nicht gut und haben für eine normale Nase einen ekelhaften Geruch. Die Sinnesorgane des Menschen befinden sich in einem krankhaften Zustand, auch sie sind behaftet mit "eiterähnlichem" Schleim und Abfall wie der gesamte Organismus und befinden sich teilweise selbst in zerfallenem Zustand. Deshalb registrieren sie diese halb verfaulte Nahrung als schmackhaft. Wenn die Zunge rein ist von Schleim und die Nase zum ersten Mal frei ist, werden beide in der Tat zum "Zauberspiegel". "Offenbarungsorgane" können wir sie nennen, die Brücke des sechsten Sinnes, die Wahrheit zu begreifen. Sie verlieren jegliches Verlangen nach den aufgeführten Nahrungsmitteln und können tatsächlich anregende Gewürze, besonders Tafelsalz, nicht mehr ausstehen. Was der zivilisierte Mensch "köstlichen" Geschmack nennt, ist unsinnig.

Sie würden Fette und tierische Nahrungsmittel nicht essen, ohne "Zubereitung" durch den Koch, d. h., die Kunst, den wirklichen Geschmack und Geruch mit Gewürzen und Saucen zu überdecken. In der Tat sind die Geschmacks- und Geruchsschwingungen so weit von den normalen, natürlichen abgewichen, daß starke Fleischesser den wundervollen Geruch einer reifen Banane nicht mögen. Sie bevorzugen den "Haut goût", ein französisches Wort, was nichts anderes bedeutet als "Geruch von halbverfaultem Fleisch".

Wissenschaftliche Nährwerttabellen können Sie von der Wahrheit nicht überzeugen. Sie müssen mit Ihren gereinigten Organen wahrnehmen, wie Sie getäuscht wurden mit der Behauptung, daß Sie Gesundheit und Leistungsfähigkeit durch diese Nahrungsmittel erhalten, die in Wirklichkeit zerstörend sind, weil sie anregen oder, zutreffender die Ausscheidung der alten Abfallstoffe verhindern, bis der Tag der Abrechnung kommt, wenn Sie "wirklich" krank werden.

Paradox aber wahr, der zivilisierte Mensch hungert sich zu Tode dadurch, daß er zehnmal zuviel falsche, zerstörende Nahrung ißt. Der "Beutel" (Magen) der Verdauung ist vergrößert, abgesenkt, fallt vor. Dieser Umstand greift in das richtige Funktionieren der anderen Organe ein und stört es. Die Drüsen und Poren seiner Wände sind total verstopft und seine Elastizität, wie auch die der Därme mit ihren lebenswichtigen Funktionen, ist fast gelähmt. Der Bauch ist ein abnorm vergrößerter Beutel von fetten, gestörten Organen, durch die die Hälfte oder sogar mehr der verfaulten Nahrung der Zivilisation gleitet, sich mehr und mehr in Fäkalien zersetzend, wie sie kein Tier produziert, und dies nennt man Verdauung!

"Die natürliche Nahrung des Menschen" ist der Titel eines Buches von Hereward Carrington (Mitbegründer der "Natural Hygiene", der Natürlichen Gesundheitslehre). Er favorisiert Obst- und Gemüsekost. Es gibt einige andere Autoren, die von jedem Gesichtspunkt aus beweisen und zeigen, daß der Mensch in prähistorischer Zeit von nicht erhitzter, natürlicher Nahrung, d. h. Obst und Grünblattgemüse, gelebt hat und gelebt haben muß. Ein großer Philosoph hat jedoch einmal gesagt: *"Was erst einmal bewiesen werden muß, ist zweifelhaft".* Wer auch immer die Wahrheit nicht sofort sieht oder wahrnimmt, wird sie niemals glauben, sogar wenn sie tausendmal von jedem möglichen Standpunkt aus bewiesen wird. Sogar Fachleute für

Obstkost und Verfechter der Rohkost haben Zweifel daran, daß der degenerierte Mensch von heute das paradiesische Leben leben kann.

Ich brauchte ein paar Jahre dauernder Tests und Versuche, bis ich gründlich überzeugt war, trotz der Tatsache, daß ich sofort glaubte. Erinnern Sie sich, was ich in Kapitel 5 niedergelegt habe und in den Kapiteln über die Neue Physiologie. Alle anderen sind auf dem falschen Weg, irregeführt durch die Eiweißlehre und auch durch die Unkenntnis darüber, wie es im Innern des Körpers aussieht, was Krankheit ist usw. Aber besonders hinderlich für das Erkennen der Wahrheit ist die Unkenntnis darüber, was im Körper geschieht, wenn Sie Obst essen, fasten oder sich schleimfrei ernähren. Für den zivilisierten, falsch ernährten Menschen treten mit zunehmender Heilung Wahrnehmungen auf, die für ihn neu und seltsam sind. Mit seinen alten, falschen Vorstellungen deutet er sie deshalb als krankhaft und nicht als natürlich. Es ist und war einerseits der "Stolperstein" in der Aufklärung über Heilung ohne Medikamente und für die fortgeschrittene Ernährungslehre im besonderen. Mit der natürlichen Ernährung hat man sich niemals systematisch befaßt, besonders nicht in Verbindung mit dem Fasten. Es ist absolut notwendig, dies zu erkennen und zu verstehen. Wenn Sie die Wahrheit von Kapitel 5, wie auch die der anderen Kapitel, die sich mit diesem Thema befassen kennen und glauben, werden Sie nie mehr daran zweifeln, daß Obst allein, sogar nur eine Sorte, den menschlichen Körper nicht nur heilt, sonder perfekt nährt und die Möglichkeit von Krankheiten vollkommen ausschließt.

Alle, die diese neuen Wahrheiten nicht kennen und nicht das notwendige Wissen besitzen, das nur bei der "schleimfreien Heilkost" zum Tragen kommt, können niemals einen vollkommen reinen Körper erhalten und eine vollkommene Heilung erwarten.

Sie werden niemals an die göttliche Vollkommenheit des *"Brot des Himmels"*, wie man sagt, glauben. *"Der Herr wird sie mit Blindheit strafen"*, geistige Blindheit. Das bedeutet, daß Zweifel, verlorener Glaube und verlorenes Vertrauen, wieder und wieder zurückkehren, so lange, wie Abfallstoffe und alte Gifte zur Ausscheidung im Gehirn zirkulieren. Ich hoffe, Sie sind nun vor diesem tragischen Irrtum bewahrt.

Die besonderen Eigenschaften von Obst, Salat und Grünblattgemüse und ihre Vollkommenheit als menschliche Nahrung werden in Bergs Tabellen in einfacher Weise gezeigt.

Je freier Sie von jeglicher Art von Abfallen und Giften werden, desto mehr werden Sie die größte aller Wahrheiten wahrnehmen, fühlen und glauben: *"Daß die paradiesische Ernährung nicht nur genügt, sondern Sie höher und höher bringt, in eine körperliche und geistige Verfassung, wie Sie sie niemals zuvor erfahren haben".*

Kapitel 23

Sexualität Teil I
Geschlechtskrankheiten

Durch die Kenntnisse, die Sie in den vorangegangenen Kapiteln erlangt haben, wissen Sie nun und können besser als jeder Naturheilkundler erkennen, daß es keinen grundsätzlichen Unterschied zwischen einer Art von Krankheit oder einer anderen gibt.

In diesem speziellen Fall allerdings haben wir eine Ausnahme, aber nur so weit es die Symptome der Syphilis betrifft. Geschlechtskrankheiten können leicht durch die Umstellung der Ernährung und Fasten geheilt werden, aus dem einfachen Grund, daß der Patient im allgemeinen jung an Jahren ist. Die Heilung wird erschwert, wenn Medikamente verwendet wurden. Dieses ist aber leider fast immer der Fall.

Die sogenannten charakteristischen Anzeichen jeder syphilitischen Krankheit haben ihre Ursache in einem oder mehreren Medikamenten.

Gonorrhöe

Nichts ist leichter zu heilen als diese "Erkältung" oder "Katarrh" der Geschlechtsorgane, falls keine Medikamente und Spritzen angewendet wurden. Ärzte müssen zugeben, daß dieser Zustand auch ohne tatsächlichen Geschlechtsverkehr entstehen kann, und deshalb können Bakterien nicht verantwortlich gemacht werden. Gonorrhöe ist einfach eine Ausscheidung durch dieses natürliche Ausscheidungsorgan. Einseitige Fleischesser sind besonders empfänglich für diese Krankheit.

Wenn Medikamente über einen längeren Zeitraum injiziert werden, werden Schleim und Eiter zurückgedrängt in die Prostata, die Blase usw. Bei der Frau kommt es zur Gebärmutterentzündung, was alle möglichen typischen Frauenkrankheiten zur Folge hat.

Ich hatte Hunderte solcher Fälle, wo es auch Naturheilkundlern nicht gelang zu heilen.

Roseola, ein syphilitisches Ekzem, gekennzeichnet durch die graue Schattierung, den grauen Farbton des Weißen in den Augen, entsteht durch Salpetersäure-Silberoxidspritzen. Das ist auch die Ursache bei Gonorrhöe in den Knochen. Alle drei nennt man syphilitische Anzeichen. Quecksilber ist schuld am harten Schanker, sekundärer und tertiärer Syphilis.

Die **Syphilis** gibt es im Tierreich nicht, auch nicht bei nicht-zivilisierten Völkern. Medikamente zusammen mit der Ernährung der Zivilisation sind meistens Schuld an diesen zerstörenden Krankheiten. Sexuelle Ausschweifungen müssen natürlich auch verantwortlich gemacht werden, aber da Sie jetzt wissen, was Krankheit ist, werden Sie zustimmen, wenn ich das "Geheimnis" dieser Krankheit lüfte, d. h. Medikamente und extreme Fleischernährung der Zivilisation sind weitaus häufiger, als alle sexuellen Ausschweifungen zusammen.

Für einen Patienten, der vor allem mit Quecksilber vergiftet ist, ist eine sorgfältige, lange Übergangskost notwendig. Eine radikale Obstkost oder eine Fastenkur können schaden, nicht durch sie selbst, sondern durch die Medikamente, die wieder in den Blutkreislauf gelangt sind

zur Ausscheidung.

Dieser Zustand bedarf so sorgfältiger Kontrolle der Ausscheidung, daß unter allen Umständen ein erfahrener Fachmann erforderlich ist.

Die verbreitete Krankheit der Verlagerung oder des **Absenkens der Gebärmutter** kann durch diese Kost zusammen mit langen Fastenkuren, verbunden mit kürzerem Fasten und mit einer langen, vorbereitenden Kost geheilt werden.

Prostataentzündung, Blasenkrankheit. Hunderte von an diesen erkrankten Patienten habe ich vor den Torturen gerettet. Ich habe, selbst wenn die Naturheilkunde versagt hat, geheilt durch natürliche Methoden der Ausscheidung, durch eine neue und durch die schleimfreie Ernährung, vollkommenere Blutzusammensetzung.

Sexpsychologie

Es war für unsere Zivilisation bezeichnend (um 1920/30), daß der Geschlechtsverkehr als unmoralischer Akt angesehen wurde. Er war ein dunkles Geheimnis. Von einem natürlichen moralischen Standpunkt aus gesehen, sagt ein Philosoph, hat ein unreiner Mensch nicht das Recht, ein neues Wesen zu erzeugen. *"Du sollst nicht nur zeugen, sondern dich selbst nachbilden"*, sagt der große Denker Nietzsche. Die Tatsache ist, daß wir alle mit wenigen Ausnahmen das Ergebnis von Reizen anstatt ausschließlich von Liebesschwingungen sind. Zeugung ist der heiligste und göttlichste Akt, belegt mit der höchsten Verantwortlichkeit. Eine Samenzelle mit dem kleinsten Defekt ist nicht eine Generation nach vorne, sondern zurück. In sehr alten und klassischen Zivilisationen war "Sex" ein Kult, eine Religion, und in jeder Mythologie, der Dichtung aller zivilisierten Menschen, ist Liebe das große, hauptsächliche und generelle Thema, mit dem bewußten oder unbewußten Ziel, die Art fortzupflanzen.

Es ist statistisch erwiesen, daß jede Familie der Stadtbevölkerung ausstirbt; mit der dritten oder vierten Generation verschwindet sie. Mit anderen Worten, die "Sünden" der Väter und Mütter erzeugen kranke Kinder und Kindeskinder, degeneriert bis in den Tod mit der dritten Generation. Was sind diese "Sünden"? *"Du sollst deinen Nächsten lieben"* heißt es und Sie tun es vielleicht, aber Sie bringen Ihr eigenes Kind um, zumindest teilweise, bevor es geboren ist. Verborgene Krankheit ist allgemein und umfassend. Neben der statistischen Tatsache, daß über 50% aller jungen Männer in großen Städten Gonorrhöe haben und die jungen Mädchen Leukorrhöe, wie kann da ein geschädigter Keim zu einem vollkommenen Wesen heranwachsen - zwischen einem schmutzigen, meistens verstopftem Dann und der unreinen Blase einer zivilisierten Mutter? Und eine der schlimmsten Tragödien der Unwissenheit ist die werdende Mutter, die zweimal soviel verfaulten "Kadaver" von Tieren ißt, die zuvor in den Schlachthöfen getötet wurden, da ihr geraten wird, "für zwei zu essen" - für sich selbst und den wachsenden Embryo.

Natürliche Sexkontrolle

"Nichts geht über die Wahrheit - bekennen Sie Ihre Sünden Ihrem eigenen Herzen". Es ist ein blasphemischer, paradoxer und tragischer Umstand, eine Funktion dauernd verstärkt anzuregen, und fälschlich zu erwarten, dabei gesund und glücklich zu werden, wenn man glaubt, man kann diese Funktion durch das Predigen von Moral unterdrücken oder kontrollieren.

Die Natur hört nicht auf Sie, aber Sie müssen auf die Natur hören, wenn Sie glücklich sein wollen. Wir sind das Produkt von Reizen und nicht von den natürlichen Vibrationen der Liebe, was schließ1ich zu Impotenz führt.

Der einzige Weg Impotenz zu heilen, ist durch Fasten und durch nicht schleimbildende Kost, siehe Kapitel 5. Sex ist ein Teil der Lebenskraft, er ist sozusagen das Barometer der Erneuerung, der Verjüngung, der Jugend, der Gesundheit und des Glücklichseins.

Ich habe erlebt, daß weibliche Sterilität geheilt wurde, und jeder Patient, der dieses Verfahren ernsthaft angewendet hat für irgendeine Krankheit, hat sich "verjüngt".

Niemand in der westlichen Zivilisation weiß, was echte "Liebesschwingungen" eines Körper mit reinem Blut bedeuten, das aus den Bestandteilen zusammengesetzt ist, die elektrische Strömen und statische Elektrizität erzeugen, ausgesandt und empfangen von "drahtlosem" Haar. Schauen Sie nach, was ich in meinem Buch "Vom kranken zum gesunden Menschen durch Fasten" über Haare zu sagen habe. Der Bart eines Mannes ist ein sekundäres Geschlechtsorgan. Ein bartloser, haarloser, kahlköpfiger Mann hat eine "zweitklassige" Geschlechtsqualität in jeder Beziehung. Siehe Buch der Richter 16:13-18.

Wenn Sie glauben könnten, wie leicht es ist, Sex zu kontrollieren, würden Sie bald auf Ihre Steaks und auf Eier verzichten.

Masturbation, nächtliche Ergüsse, Prostitution usw. gibt es im Geschlechtsleben desjenigen nicht, der sich schleimfrei ernährt, nachdem sein Körper rein und kraftvoll geworden ist.

Der Trugschluß, daß das Nichtejakulieren zur Ernährung des männlichen Gehirns beiträgt, ist absurd. Liebe ist die größte Kraft und sie ist, wenn sie natürlich ist, die höchste "unsichtbare Nahrung" aus dem Unendlichen für Seele und Körper.

Kapitel 24

Sexualität Teil II
Mutterschaft

Mutterschaft mit schleimfreier Kost vor, während und nach der Schwangerschaft, ist die Entwicklung hin zu der madonnengleichen, heiligen Reinheit, die so grundsätzlich anders ist als die sogenannte "gewöhnliche" Geburt, mit ihrer allgegenwärtigen Lebensgefahr, wie sie in unserer heutigen Zivilisation noch immer bekannt ist.

Wenn der weibliche Körper durch diese Ernährung vollkommen rein ist, hört die Menstruation auf. In der heiligen Schrift wird dies mit dem bezeichnenden Wort: "Reinigung" benannt, was es in Wahrheit auch ist, rein - nicht länger beschmutzt durch den monatlichen Fluß unsauberen Blutes und anderer Abfallstoffe. Dies ist der ideale Zustand innerer Reinheit, geeignet für die "unbefleckte Empfängnis". Wenn man es im Lichte dieser Wahrheit sieht, ist das ganze "Madonnengeheimnis" leicht zu verstehen.

Alle meine weiblichen Patienten berichteten, daß ihre Regel immer weniger wurde, dann setzte sie zwei, drei und vier Monate aus, bis sie endlich vollkommen aufhörte. Diesen letzteren Zustand erfuhren jene, die einen vollkommenen Reinigungsprozeß mit dieser Kost durchmachten.

Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Erbrechen und alle anderen sogenannten "Schwangerschaftskrankheiten", hörten auf, und eine schmerzlose Geburt, und eine mehr als ausreichende Menge süßer Milch, Babys, die nie weinen, Babys, die im Vergleich mit anderen außergewöhnlich "rein" sind, sind die wunderbaren Ergebnisse, die ich von jeder Frau erfahren habe, die Mutter wurde, nachdem sie sich mit dieser Kost ernährt hat. Es ist nicht ratsam, während der Schwangerschaft oder während des Stillens mit einem totalen Wechsel der Ernährung zu beginnen, dies sollte mindestens zwei oder drei Monate vor der Empfängnis getan werden.

"Essen für zwei" mit einer besonderen Kost ist nicht notwendig, wenn der Körper rein ist. Moderne Babys sind überernährt, daher die gefährlichen Geburten. Die einzige vernünftige Veränderung ist, das Essen von natürlichen Süßigkeiten wie Feigen, Rosinen, Datteln, Trauben usw. zu erhöhen.

Füttern des Babys

Wenn sich die Milch der Mutter als nicht ausreichend oder schlecht herausstellt, verwenden Sie nicht einfache Kuhmilch, sie sollte mit mindestens einem Drittel oder gar zur Hälfte mit Wasser verdünnt werden und mit Milchzucker oder Honig gesüßt werden. Beginnen Sie sobald wie möglich damit, dem Baby einen Teelöffel Obstsaft zu füttern (Saft von gedämpften Roten Beten ist auch gut) und Honig verdünnt mit Wasser, zwischen den Mahlzeiten. Das Baby hat heftiges Verlangen nach Süßem, und das beweist, daß Fruchtzucker das "Wesentliche" aller Ernährungslehren ist.

Was als wohlgenährtes, gesund aussehendes Baby mit durchschnittlichem Normalgewicht betrachtet wird, stellt in Wirklichkeit Pfunde von Abfallstoffen und verdorbener Milch dar.

Ob das Baby krank ist oder nicht, Sie werden, sobald Sie damit beginnen, Obstsäfte und gedämpftes, zerdrücktes Obst zu füttern, an der Ausscheidung erkennen, daß ich recht habe. Der Wechsel muß deshalb sehr sorgfältig vorgenommen werden. Babys und Kinder müssen den gleichen Reinigungs- und Heilungsprozeß durchmachen, wie Erwachsene. Ich glaube, daß ein gut gestilltes Baby mit guter Muttermilch aus dieser Ernährung und ohne besondere Eiweißnahrung wundervoll gedeihen wird, und daß es, nachdem der Entwöhnungszeitraum vorbei ist, allein mit Äpfeln aufgezogen werden kann.

Wie bereits vorher bemerkt, wenn in der Ernährung des Babys eine Veränderung dieser Art vorgenommen wird, muß es zuerst geheilt sein - ob krank oder nicht krank - gereinigt von dem Abfall seiner "verborgenen Krankheit". Das ist der Punkt, den fast alle sich weigern zu glauben, zu erkennen und zu verstehen.

Natürliche Süßigkeiten sind für ein wachsendes Kind notwendig, damit es ein starkes Skelett aufbauen kann. Auch Kalk ist wichtig (siehe Bergs Tabellen).

Ich lernte an den wenigen Beispielen, die wir in Europa hatten, daß der Charakter, der Geist des wachsenden Kindes mit dem Fortschritt der Reinheit des Körpers in großem Maße und vorteilhaft von dieser Kost beeinflußt wird. Die "Sorgen" beim Aufziehen von Kindern, die Ihnen erspart werden können, sind enorm. **Keine Kinderkrankheiten mehr!**

Tausende schwangerer Mütter töten durch Überernährung ihre Kinder halb, bevor diese geboren sind. Hier ist dann der einzig richtige Weg, die Kindersterblichkeit zu bekämpfen. Es gibt keine andere höhere moralische Pflicht, als ein vollkommenes Wesen hervorzubringen.

Kapitel 25

Ausscheidung durch körperliche Bewegung, Sonnenschein und Bäder

Wie in den vorherigen Kapiteln gezeigt, bringen alle körperlichen Behandlungen das Gewebe in Schwingung, rütteln es und regen dabei den Kreislauf auf die eine oder andere Art an zum Zwecke und mit dem Ergebnis all die "fremden Stoffe" zu lösen und auszuscheiden, die die Ursache aller Krankheiten sind. Der menschliche Körper tut dies selbst auf die vollkommenste Art, sobald Sie fasten oder sobald Ihre Blutzusammensetzung durch natürliche Ernährung verändert wird.

Körperliche Behandlungen und Leibesübungen können deshalb mit dieser Kost und mit dem Fasten verbunden werden, um die Ausscheidung zu verstärken und zu beschleunigen. Jedoch muß man äußerst vorsichtig sein, man darf nicht übertreiben - besonders an "schlechten" Tagen, an Tagen starker Ausscheidung. Wenn Sie müde sind und sich schlecht fühlen, dann ruhen Sie sich aus und schlafen Sie, soviel Sie können. An den Tagen, an denen Sie sich während einer Fastenkur oder einer strengen Diät "gut" fühlen, können Sie sich auch körperlich betätigen, in Form von Bewegung, Bädern, Massagen, Tiefatmung usw.

Die natürlichsten Bewegungen und bei weitem die besten sind Spazierengehen, Tanzen und Singen, das letztere ist die natürliche Atemübung mit dem zusätzlichen Vorteil des Loslösens durch Schwingungen des Brustkorbes. Eine ausgezeichnete "Übung" und eine, die jeder kennt, ist das Wandern im Gebirge, denn beim Hinaufsteigen steigern Sie Ihre Atmung auf die natürlichste Art, besser und harmonischer als mit jedem Bewegungs-"System".

Je reiner Sie werden, desto leichter werden Sie verstehen, was ich in Kapitel 5 sage - daß Luft und die anderen Bestandteile der Wälder "Nahrung" sind - unsichtbare Nahrung.

Beide Hände sollten beim Laufen frei sein, um dauernd natürliche Bewegungen zu gestatten.

Gartenarbeit im Freien ist ebenfalls eine andere natürliche Übung.

Wenn Sie sich richtig um Ihren Körper kümmern, werden Sie Gesundheit entwickeln. Die folgenden Übungen werden denen vorgeschlagen, die körperlich fit bleiben wollen. Ich muß Sie wieder daran erinnern, daß Luft zum Leben wichtiger ist als Nahrung. Richtiges Atmen ist deshalb wesentlich. Machen Sie keine Übungen in einem engen, stickigen Raum. Stellen Sie sich vor ein offenes Fenster. Nehmen Sie einen tiefen, vollen Atemzug bei jeder Übung. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Stellen Sie sich vor einen Spiegel, während Sie die Übungen machen und betrachten Sie die Geschmeidigkeit und die Art, mit der Sie jede Bewegung ausführen. Verlieben Sie sich in sich selbst, wenn es niemand anderes tut. Stellen Sie die Füße ungefähr 40cm auseinander - stehen Sie aufrecht und nutzen Sie die Spannkraft der Muskeln.

Übung Nr. 1

Aufrecht stehen, Hände an der Seite, machen Sie eine feste Faust. Langsam die Arme heben, so hoch wie möglich über den Kopf, tief atmen. Entspannen und ausatmen. Fünfmal

wiederholen.

Übung Nr. 2

Arme in Brusthöhe nach vorne ausstrecken. Hände festhalten, nach rechts ziehen, mit der linken Hand Widerstand leisten. Dann die gleiche Bewegung nach links. Nach jeder Bewegung entspannen, ausatmen. Jede Übung fünfmal wiederholen.

Übung Nr. 3

Die linke Hand fest mit der rechten vor dem Körper festhalten, während Sie die Arme hoch über den Kopf heben, volle Kraft ausnützen. Bei der Aufwärtsbewegung tief einatmen und vor dem Ausatmen entspannen. Mit der rechten Hand wiederholen, wobei Sie mit der linken Widerstand leisten, jeweils fünfmal.

Übung Nr. 4

Hände umfassen, wobei Sie sie auf dem Kopf ruhen lassen. Nach rechts beugen, stark ziehen, dann nach links, fünfmal, dann abwechseln, zuerst rechts, dann links. Zwischen jeder Bewegung tief einatmen und ausatmen, wenn Sie entspannt sind. Diese Übung ist besonders gut, um die Leber anzuregen.

Übung Nr. 5

Im Genick Hände umfassen, alle Muskeln anspannen. Nach rechts drehen, dann nach links, fünfmal. Jetzt nach links ziehen und dann nach rechts, fünfmal. Beine starr halten, aber erlauben Sie dem Körper, sich zu neigen.

Übung Nr. 6

Hände hinter dem Genick umfassen und ohne den Körper zu beugen, die Anne so weit wie möglich heben. Bei der Aufwärtsbewegung einatmen, entspannen und ausatmen. Fünfmal wiederholen. Diese Übung dient zur Entwicklung des Brustkorbes.

Übung Nr. 7

Legen Sie die rechte Hand auf die rechte Hüfte, linke Faust ballen und linken Arm langsam erheben, wobei Sie tief einatmen. Gleichzeitig beugen Sie den Körper so weit wie möglich nach rechts, bis es schmerzt. Entspannen und ausatmen. Mit der linken Hand auf der linken Hüfte wiederholen und den rechten Arm mit der fest geballten Faust erheben. Fünfmal wiederholen.

Übung Nr. 8

Hände vor dem Brustkorb fest umfassen, alle Muskeln anspannen und nach links drehen. Jetzt so weit wie möglich nach rechts drehen. Füße nicht bewegen. Während der Bewegung einatmen, entspannen und ausatmen. Jede Übung fünfmal wiederholen.

Übung Nr. 9

Die Arme so hoch wie möglich über den Kopf heben und den Körper nach hinten beugen.

Jetzt den Körper nach vorne beugen und versuchen, den Boden mit Ihren Fingern zu berühren ohne die Knie zu beugen. Ausatmen wenn Sie entspannt sind. Wiederholen Sie diese Übung langsam fünfmal. Allmählich bis zu 20 Mal steigern.

Entkräften Sie sich nicht mit eine dieser Übungen. Wenn die Übungen Sie zuerst steif werden lassen, ist das ein sicheres Zeichen, daß Sie sie nötig haben und daß Sie Ihnen guttun. Etwaige Beschwerden werden sich bald verlieren, wenn Sie beständig mit den Übungen fortfahren. Sie können diesen Übungen andere hinzufügen, aber achten Sie darauf, daß Sie auch das tiefe Atmen ausführen. Lassen Sie Ihren Plattenspieler laufen, während Sie die Übungen machen. Jede schmissige Musik ist gut. Die Schwingungen der Musik sind wundervoll. Es ist empfehlenswert, morgens als erstes die Übungen zu machen - sofort nach dem Aufstehen. Wenn Kleidung getragen wird, sollte sie locker sein. Beginnen Sie zuerst mit einigen wenigen Übungen und steigern Sie allmählich, aber vor allen Dingen betrachten Sie es nicht als Pflicht, sondern haben Sie Spaß daran. Tanzen mit sich selbst und beugende Bewegungen zur Begleitung Musik, werden sich als sehr wohltuend erweisen.

Sonnenbäder

Wann immer Sie die Möglichkeit haben, nehmen Sie ein Sonnenbad. Am Anfang überschreiten Sie nicht 20 bis 30 Minuten und halten Sie den Kopf bedeckt. An "schlechten" Tagen - d.h. Tagen mit starker Ausscheidung bleiben Sie im Kühlen.

Je reiner Sie werden, um so mehr werden Sie sich am Sonnenbaden erfreuen, um so länger können Sie bleiben. Sie werden auch merken, daß Sie viel mehr Wärme aushalten können. Ein kurzes, kühles Bad oder Abreiben mit einem in kaltes Wasser getauchten Handtuch sofort nach dem Sonnenbad ist sehr gut.

Das Sonnenbad ist ein ausgezeichneter "unsichtbarer" Schmutzausscheider und verjüngt die Haut, bewirkt, daß sie wie Seide wird, und färbt sie mit einem natürlichen Braun. Menschen unserer Rasse zeigen durch ihre weiße Haut, daß sie von Geburt an krank sind, sie erben die verschleimten, weißen Blutkörperchen - das "Zeichen des Todes" .

Da während eines Sonnenbades alle Kleidung entfernt werden sollte, sollten Sie in Ihrem Hof oder im Garten eine kleine Einfriedung bauen, gerade groß genug, um zu liegen, oder auf dem Dach, weg von naseweisen, neugierigen Augen. Die Kleidung der Zivilisation hat es dem Menschen unmöglich gemacht, sich seinen Anteil an der lebenspendenden Kraft frischer Luft und Sonnenschein zu sichern, die so wesentlich für die Gesundheit und das Glücklichsein sind. Die direkten Strahlen der Sonne auf dem nackten Körper tiefem die Elektrizität, die Energie und Lebenskraft für die menschliche Batterie und erneuern Lebenskraft, Stärke und die Zeugungskraft.

Innere Bäder

Während des Übergangszeitraumes, auch wenn Sie regelmäßigen Stuhlgang haben, ist es ratsam, den unteren Dickdarm auszuwaschen. Dem Ausscheiden des klebrigen Abfalls, des klebrigen Schleims und der verschiedenen Gifte, die die Natur versucht auszustoßen, sollte so gut wie möglich nachgeholfen werden. Eine kleine Kugelklistierspritze kann nach dem Stuhlgang verwendet werden, aber für eine gründliche Reinigung sollten zwei bis drei Liter Wasser verwendet werden.

Versuchen Sie, natürlichen Stuhlgang zu haben, bevor Sie das Wasser einspritzen. Der Körper

soll nach hinten gebeugt sein, auf der rechten Seite liegend. Die **Spritze** soll nicht mehr als 90 oder 100 cm über Ihnen sein. Das Wasser soll warm sein, nicht heiß und kann mit dem Ellbogen geprüft werden. Wenn Sie irgendwelche Beschwerden fühlen, halten Sie den Fluß auf, bis die Beschwerden vorüber sind, denn die ganzen zwei oder drei Liter sollen auf einmal eingeführt werden. Wenn der Krampf oder der Schmerz zu stark wird, lassen Sie das Wasser aus dem Dickdarm entweichen und wiederholen Sie den Vorgang.

Das Wasser soll ungefähr 15 bis 20 Minuten im Darm bleiben oder so lange es Ihnen angenehm ist. Während Sie noch auf der Seite liegen, massieren Sie sanft den ansteigenden Dickdarm mit einer Aufwärtsbewegung. Legen Sie sich dann auf den Rücken mit angezogenen Knien und massieren Sie von der rechten Seite des Körpers zur linken, drehen Sie sich nun herum auf die linke Seite und massieren Sie die linke Seite mit einer Abwärtsbewegung. Jetzt sollen Sie bereit sein, das Wasser auszustoßen. Die beste Zeit für einen Einlauf ist kurz vor dem Schlafengehen.

Baden

Fachleute sind sich beim Baden ebenso uneinig wie bei der Ernährung. Durch schleimfreie Kost erhalten Sie die Haut, die "Sie gern berühren" möchten, ohne Hilfe von Kosmetika, Lotionen und Cremes.

Normalerweise ist es nicht notwendig, täglich ein heißes Bad mit Seife und Bürste zu nehmen.

Die morgendliche "kalte Dusche" während des ganzen Jahres, ohne Rücksicht auf die Wetterlage, ist auch nicht ratsam. Es ist nicht gut, den Körper bewußt einem extremen Schock auszusetzen. In vielen Fällen kann mehr Schaden als Gutes entstehen.

Selbstverständlich muß die Haut sauber gehalten werden, damit die Poren richtig arbeiten können, und dies kann mit der folgenden Methode erreicht werden: Reiben Sie das Gesicht rasch ab, machen Sie die Hände wieder naß, und reiben Sie nun Genick und Schultern ab, als nächstes Brustkorb und Magengegend, dann die Arme und den Rücken. Zuletzt die Beine und Füße. Wenn Sie mögen, stellen Sie die Füße ins Wasser. Lassen Sie die Hände befeuchtet, aber es ist nicht notwendig, viel Wasser über den Körper zu schütten. Um trocken zu werden, reiben Sie sich mit den bloßen Händen ab, möglichst fünf Minuten lang, bis der Körper ganz gerötet ist oder reiben Sie sich mit einem Handtuch ab. Dies soll nach dem Aufstehen gemacht werden, sofort nachdem Sie Ihre Übungen ausgeführt haben. Die Ergebnisse werden Sie überraschen. Wenn Sie ein Wannenbad bevorzugen, lassen Sie ungefähr 3cm kaltes Wasser in die Wanne einlaufen. Setzen Sie sich mit angezogenen Knien hinein und verfahren Sie beim Abreiben und Massieren in der gleichen Weise wie oben beschrieben.

Denken Sie daran, daß ein Luftbad genauso wichtig ist wie ein Wasserbad. Ein paar Minuten jeden Tag nach dem Aufstehen und vor dem Zubettgehen unbekleidet auf dem Balkon oder am offenen Fenster verbracht, und der Körper dabei massiert wird, helfen der Haut, ihre natürlichen, funktionellen Eigenschaft beizubehalten. Denken Sie immer daran, daß jedes Extrem schädlich ist. Dies gilt für die Übungen, das Baden und Schlafen, wie auch beim Essen. Sogar höchste Freude und höchstes Glück können Ihnen schaden, genauso wie extremer Ärger, Haß und Kummer. Also: vermeiden Sie Übertreibungen jeder Art.

Kapitel 26

Eine Botschaft für Sie

Liebe Freunde,

nach sorgfältigem Lesen der vorangegangenen Kapitel wissen Sie, daß Krankheit aus einer unbekannten, verwesten, gegorenen Masse von Stoffen im menschlichen Körper besteht , die jahrzehntealt - sich besonders in den Därmen und im Dickdarm befinden. Gleichfalls wissen Sie, wie unklug und unwissend es ist zu glauben, daß die Kenntnis darüber, was man essen soll, schon eine ausreichende Heilmethode ist.

Fast keiner der anerkannten Fachleute kennt die ungeheure Wichtigkeit einer gründlichen, tiefen Reinigung der menschlichen "Jauchegrube". Alle werden mehr oder weniger von der Natur "getäuscht", wenn sie einem Menschen, dessen Magen-Darm-Kanal durch seit Kindertagen aufgenommene Nahrung von Schleim und Zersetzungsprodukten eiweißhaltiger Nahrung verstopft sind, raten, reine Obstnahrung zu essen. Ich habe Sie über die Folgen unterrichtet: Wenn Gifte zu schnell aufgelöst werden und in den Kreislauf kommen, können ernste Folgen - sogar der Tod - eintreten Und dafür wird dann die natürliche Nahrung des Menschen wie Orangen, Trauben, Datteln usw. verantwortlich gemacht!

Meine Lehren beweisen, daß diese Unwissenheit bezüglich der Obstkost der "Stolperstein" für andere Fachleute der Ernährungswissenschaft ist, die selbst experimentelle Tests durchgeführt haben. Tausendmal habe ich die gleichen Klagen gehört - sogar von jungen und vermeintlich gesunden Menschen - *"Ich werde schwach!"* Und fast alle Fachleute außer mir sagen: *"Ja, Sie benötigen mehr Eiweiß, essen Sie mindestens Nüsse".*

Während meiner persönlichen Versuche, die das gleiche Problem betrafen, versuchte ich Hunderte Male, diesen "Stolperstein" zu überwinden. Nach einer zweijährigen Kur in Italien wegen der Brightschen Nierenkrankheit mit einer Neigung zur Schwindsucht, während der ich fastete und streng von schleimfreier Kost lebte, aß ich zwei Pfund der süßesten Trauben und trank 2 Liter frischen, süßen Traubensaft, hergestellt aus den besten und wunderbarsten Trauben, die dort wachsen. Fast sofort fühlte ich mich, als ob ich sterben würde! Ein schreckliches Gefühl überkam mich, Herzklopfen, äußerste Benommenheit zwangen mich, mich hinzulegen und starke Schmerzen im Magen und in den Därmen quälten mich. Nach zehn Minuten fand das große Ereignis statt - ein schleimiger, schäumender Durchfall und das Erbrechen von Traubensaft vermischt mit sauer riechendem Schleim. Und dann kam das größte Erlebnis von allen! Ich fühlte mich so wunderbar und stark, daß ich sofort begann, - nacheinander 326 Kniebeugen- und Armstreckübungen zu machen. Alle Verstopfungen waren beseitigt!

Ich habe gezeigt, was der Mensch war, als er ohne "gekochte" Nahrung lebte - während der prähistorischen Zeit (genannt Paradies), als er Früchte aß, das "Brot des Himmels".

Ich habe diesen "Dämon" in der Tragödie des menschlichen Lebens gezeigt - und wie er ausgeschieden werden kann und muß - bevor der Mensch wieder emporsteigen kann zu einer paradiesischen Gesundheit, zu Glück, Immunität gegen Krankheiten und einem "gottähnlichen" Wesen.

Wenn der Garten Eden - der Himmel auf Erden - jemals existiert hat, muß es ein "Obstgarten" gewesen sein. Jahrtausendelang wurde der Mensch durch eine falsche Zivilisation zum unbewußten Selbstmord verleitet, versklavt, um die falsche Nahrung zu erzeugen, *"sein Brot im Schweiße seines Angesichts zu verdienen"*. Unnatürliche Nahrung verursacht Krankheit und Tod.

"Friede auf Erden", Glück und Rechtschaffenheit bleiben bis jetzt ein Traum. Jahrtausendelang fanden Gott, Paradies, Himmel - Sünde, Teufel, Hölle kaum eine Deutung, die ein klarer, vernünftiger Verstand akzeptieren könnte. Der unglückliche Zeitgenosse denkt an Gott als einen guten, vergebenden Vater, der ihm erlauben wird, in einer anderen Welt das Paradies zu betreten - ungestraft aller Zuwiderhandlungen der Gesetze Gottes in der Natur.

Ich habe bewiesen, daß die Ernährung des Gartens Eden nicht nur möglich ist - gut genug für eine degenerierte Menschheit, wie wir es jetzt sind - sondern daß sie absolut notwendig und der erste Schritt zu wahrem Heil und Erlösung vom Elend des Lebens ist. Ich habe gezeigt, daß sie der Schlüssel zum verlorenen Paradies ist, wo Krankheit, Kummer und Sorgen - Haß, Kampf und Mord unbekannt waren, und wo es keinen Tod durch unnatürliche Ursachen gab.

"Der Mensch ist, was er ißt" ist die bedeutendste und zutreffendste Erklärung eines Philosophen.

Sie müssen nun erkannt haben, warum die Zivilisation, alle Religion, alle Philosophie mit ihren gewaltigen Opfern an Arbeit, Zeit, Geld, Energie zum Teil Mutmaßung war und ist. Die magische Formel für "Himmel auf Erden" - für das Paradies - muß so heißen:

"Essen Sie sich Ihren Weg ins Paradies". Aber Sie können das Tor, das vom Engel mit dem Flammenschwert bewacht wird, nicht passieren, bis Sie nicht durch das Fegefeuer (reinigende Feuer) des Fastens und der Heilkost gegangen sind - eine Reinigung, eine physiologische Läuterung durch die "Flamme des Lebens" in Ihrem eigenen Körper! Jahrtausende ist niemand einem Todeskampf entkommen, der durch ein unnatürliches Leben verursacht wird, und eines Tages werden Sie auch gegenüberstehen.

Aber Sie, ich und andere, die diese große und wichtige Wahrheit des Lebens erfahren haben, sind Menschen, die in Wirklichkeit und nicht nur im Geiste das Dunkel der Unwissenheit sind und den Weg zum unbewußten Selbstmord verlassen haben. Wir sind auf dem Weg in das Licht der neuen Zivilisation - in das Licht einer körperlichen Erneuerung. Das ist der Beginn eines geistigen und seelischen Fortschritts, der Weg zu einer höheren, einer geistigen Welt.

Über den Autor

Prof. Arnold Ehret wurde 1866 in St. Georgen bei Freiburg im Schwarzwald geboren und verstarb auf der Höhe seiner Kraft am 8. Oktober 1922 in den USA nach einem Vortrag an einem Unfall mit doppeltem Schädelbasisbruch.
Vom frühesten Mannesalter an war er dazu bestimmt, die humanitäre Aufgabe des Arztes zu erfüllen. Seine Leiden wurden damals von den ihn behandelnden Ärzten als unheilbar bezeichnet. Das Todesurteil vor Augen diente aber nur dazu, seinen unbeugsamen Geist zu wecken. Sein Entschluß, sich selbst zu heilen, erwies sich als so erfolgreich, daß er in der Schweiz (Lugano-Massagno) eine Fastenklinik eröffnete und nach dem 1. Weltkrieg eine solche in Los Angeles, um kranke Menschen mit der von ihm entwickelten "schleimfreien Heilkost" zu heilen. Bei Tausenden von Menschen hatte Prof. Ehret Erfolg. Er übernahm Lehraufträge, schrieb Bücher, hielt in USA laufend Vorträge über die von ihm entdeckte Heilmethode. An ihrer Richtigkeit hat sich bis heute nichts geändert. Seine Bücher werden noch heute von der Ehret Literatur Publishing Co. Inc. in Dobbs Ferry/New York vertrieben.



